しんどい心に
よく効く

1日1分みぞおちもみ

楽ゆる整体・スクール代表
永井峻
Takashi Nagai

大和書房

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

はじめに
大半の人がメンタル疲れに悩む時代に

心の不調は「体のケア」で改善できる。
その中でも成果が一番出やすい「呼吸力のケア」をお伝えしたい。
そう考えて書いたのが、この本です。

ぼくは、自律神経を専門とする整体師です。
色々なご縁に恵まれて、1年以上先まで予約が取れない状況ということもあり、
うちに来院されるお客さんのほとんどが、深い悩みをお持ちです。
頭痛、不眠、めまい、自律神経の不調、さまざまな恐怖症、無気力、パニック発作、強迫性障害、うつ症状……といったように、メンタルの問題を長く抱えている方も、珍しくありません。

CamScannerでスキャン

もちろん、みなさんはじめのうちは、メンタル症状を改善したいというよりは、体に出ている痛みや辛さを何とかしたいという理由で、来院されていました。

ただ、幸いなことに、ぼくは整体や東洋医学の知恵と技術で、自律神経や内臓を整えるサポートができます。

それで体のケアを続けていくうちに「なぜかメンタル疾患が消えた」という人たちが、ポロポロと出てきたのです。

それだけでも非常に嬉しい驚きです。

しかし、ぼくが強く衝撃を受けたのは、

「こんなに辛くない方法でメンタルが良くなって、本当に助かりました!」

と言われたときでした。

そう話してくれた女性は、カウンセリングや神経系のお薬だけでなく、食餌(しょくじ)療法、断食、ヨガ、催眠療法、漢方薬、目が飛び出るような高額な健康器具、サプリメン

ト、初めて聞くような名前のお茶、気功セミナーなどなど、かなりの数の改善法に取り組んできていました。

「お金や時間がかかるのも辛いのですが、診断の段階で自分の心の問題について詳しく話さないといけないことも辛いですし、それなのに、やさしく聞いてくれる先生は決して多くはありません……。

なんで心を治したいのにさらにストレスを重ねないといけないんだろう……と思うけど、あきらめ切れず、でも改善も見られず、辛いやら情けないやらで、絶望的な気持ちでした」

だからこそ、回復の喜びが大きかったのです。

体のケアであれば、我慢もストレスも一切ありません。

でも、今まで何をしても改善しなかった彼女の「うつ症状」は、確実に消えていったのです。

なぜ、そんなことが起きるのでしょうか？

詳しくは本編でお伝えしますが、キーワードは「酸欠」です。
実は「酸素不足という危機に脳が反応して、省エネモードになっている」ということが、メンタル不調の原因であることが非常に多いのです。
デスクワークが増えて以来、胸やお腹をつぶすような姿勢で過ごす時間が延びて、多くの人が「隠れ酸欠」になっています。
たとえば、あなたにも、こんなお悩みはありませんか？

- □ 体力が落ちて、疲れやすくなった
- □ やる気や気力といったものが基本的に弱くなった
- □ 集中力が続かず、頭の働きが鈍りやすい
- □ たくさん寝ても疲れが取れない
- □ ちょっとしたことで気持ちが凹みやすい

これらはすべて「隠れ酸欠」のサインであり、怖いことに、そのままメンタル不調の原因になるものです。

そして、この酸素不足の問題がさらに深刻になったきっかけが、新型コロナの流行による「マスク生活」でした。

人体にとって酸素が足りないことは、即、命の危機を意味します。

体がそんな状況では、活動を控える必要があるので、気力が「節約」されるほうが正常だったのです。

だからこそ逆に、酸素がちゃんと取り入れられる体になれば、気力も回復し、メンタル不調も改善に向かいます。

それが、たくさんの回復例に立ち会う中でわかった、体と心のつながりでした。

きっとこの仕組み自体が、多くの人にとって初耳なのではないでしょうか。

この本でお伝えする「みぞおちもみ」は、そんな原理をもとに作られました。

この新しい健康法で、酸素をしっかり吸収できる「呼吸力」を取り戻しましょう。

もちろん、百発百中でメンタル不調が完治するわけではないでしょう。

ただ、これまでのお客さんたちの体調改善の実績を踏まえると、苦痛がラクにな

ったり、回復が早くなったり、薬を減らしていくプロセスの負担が軽くなったりすることは、充分、期待できます。

ぼく自身も20代の後半に、自律神経失調症を経験しました。

そのときの、鎖に縛られたかのような疲労感や無力感は、はっきりと覚えています。

そして、そこから抜け出したときの解放感はもちろんのこと、「これなら改善していけそうだ」という手段を得たときの嬉しさは、何にも代えがたい希望でした。

この一冊が、あなたを支える希望の一つになりますように！

「息が詰まるようなストレス」こそ、確実に解消できる 76
3年間エレベーターが使えなかった女性の話 81

第3章 「みそおちもみ」実践編！

みそおちもみ誕生のエピソード 88
みそおちもみ8つのメリット 93
みそおちもみSTEP1「おなか太鼓」 96
みそおちもみSTEP2「リセットツボ刺激」 100
みそおちもみSTEP3「チョップ・イン」 104
効果が倍増！「フォ」の呼吸 109
「脳のエネルギーが整うツボ」の秘密 113
どうなれば、効いている？ 117

よくある質問と答え&実演動画 …… 120
ムリなく習慣化するコツ …… 125
みぞおちもみを1週間続けたあなたへ …… 129
私たちもやってみました! …… 132

4 メンタルが自然に上向くコツ

歩きながら簡単にできるメンタルケア …… 140
仕事や家事で疲れにくくなるコツ …… 146
心をしなやかに保つ姿勢のコツ …… 151
ストレッチで体が柔らかくなるコツ …… 156
簡単に心地よいマインドフルネスが訪れるコツ …… 160
気持ちよくぐっすり眠れるコツ …… 164

CamScannerでスキャン

大事な場面で不安や緊張が落ち着くコツ……168
これは注意！　心が弱る「5つのNG習慣」……172
後悔を「成仏」させる……181
自分の状態に気づく……186
ストレスを味方にする方法……189

おわりに　あなたが変わらなくてもメンタル不調は改善できる……194

第1章

しんどい心の原因代表は「プチ酸欠」である

CamScannerでスキャン

心の不調は性格のせいではありません

心の不調を性格のせいだと考えてしまう人が、たくさんいます。
あなたは、どうでしょうか？
たとえば、メンタルが落ち込んだり、気力がわかなかったりするときに……、
「これは私のクヨクヨした性格のせいだ」
「もっとポジティブにならなければ」
「細かいことなんて気にしちゃダメだ」
といったように、ぼくらは自分自身にムチを打ってしまいがちです。
でも、これは本当によくある勘違いです。
自分の性格を責めるのは、どうか今ここで、やめにしてください。

CamScannerでスキャン

すぐには納得できないかもしれないので、具体例をお伝えしますね。
たとえば、あまりに「腹ぺこ」で、イライラしやすくなること。
よく眠れなかった次の日に、テンションが上がらないこと。
食べ過ぎた後にだるくなって、しばらく何もしたくなくなること。
そんな体験は、きっとごく身近なものだと思います。
少しだけ詳しく言うと、まず、空腹時のイライラは低血糖が原因です。睡眠不足でテンションが上がらないのは、神経疲労のせい。過食でだるくなってやる気が出ないのは、内臓疲労が問題です。
つまり、ぼくらの心は意外なほど、体調によって大きな影響を受けているのです。

さてここで、考えてみてください。もし、すごくポジティブで明るく、細かいことを気にしない性格の人であれば、同じ条件でも、反応が違ったりするでしょうか？
腹ぺこでもイライラせず、不眠でもテンションが高く、食べすぎで苦しくても元気いっぱいに動き回るでしょうか？

——いえ、そんなことはないですよね（笑）。

どんな性格かは関係なく、体に負担があれば、やはり心も不調になるのです。

実際に、心の不調を抱えた人たちの中には、ポジティブな傾向の人もネガティブな傾向の人もいらっしゃいます。細かいことを気にするタイプもいれば、その逆だっています。

ただ共通しているのは、体が一定以上に弱っているために、ポジティブな発想や行動を選びにくい状態になっていた、という点です。

要するに「性格が原因で心が不調になるわけではない」のです。

クヨクヨしてネガティブで細かいことを気にしながらも、心の不調に悩まずに生きている人もたくさんいます。

何より、心の不調を克服した人たちに何千例と立ち会ってきましたが、みなさん、別に性格が変わったわけではありません。

変わったのは性格ではなく、体調です。

体調の改善によって、体力や気力が回復したのです。

つまり「バッテリーを充電したような状態」になるので、自然にやる気や行動力といったエネルギーが戻ってくるのです。

さて、それでは、心の調子を一番左右する体調とは、何でしょうか？

メンタル疲れに悩む人たちの共通点

「仕事に集中すると、息するのを忘れたりしちゃうんです……」

そう話してくれたのは30代の女性でした。

事務の仕事は嫌いじゃない。職場の待遇に大きな不満はなく、上司や同僚の中には苦手な人もいるにはいるけれど、悩むほどではない。

それなのに、漠然とした不安にモヤモヤしたり、なかなか眠れずに疲れが抜けなかったり、起き上がるのも辛いほどやる気が出なかったりする。

自分のストレスなんてそうひどいほうじゃないと思うし、原因がよくわからない。

私のこの症状は、自律神経失調症とか、うつかもしれない。

でも、周りの人には相談しにくいし、どうしたらいいかわからない……。

そんな、彼女と似た悩みを抱えた人が、驚くほど多くなりました。

ぼくの整体院にはそういった、原因不明の不調を抱えた人がたくさん来られます。専門が自律神経だからでしょう。

みなさん、年齢も10代〜90代までと幅広く、仕事の内容や性格も様々です。

またそのお悩みも、うつ症状、無気力、パニック発作、摂食障害、過食障害、不眠症、くり返す頭痛、様々な恐怖症などなど、多種多様です。

最初のうちはぼくも、それぞれの症状の原因や個性に合わせた対応をするのに四苦八苦していました。

ただ、お体の状態を丁寧に観察していくと、一見バラバラなはずの症例の中に、明らかな共通点が浮かび上がってきたのです。

それは「呼吸が浅い」ということでした。

なんと心の不調を抱える人の9割以上が、浅い呼吸のクセを持っていたのです。

心の状態と、呼吸。

そこには、どんな関係があるのか。

調べていくと、昔から使われている日本語に、たくさんのヒントが眠っていました。

たとえば、「息が詰まる」「息を凝らす」「息つく暇も無い」といった心の負担や不調を表すものがあります。

その一方で、「息抜き」「ひと息入れる」「息を吹き返す」というように、心に余裕やエネルギーを取り戻す際にも、「息」という言葉が使われてきました。

また西洋医学の症例をみていっても、うつ病やパニック障害、不安障害などといった心の不調を抱える人たちの多くが、息苦しさや過呼吸など「息の問題」を抱えています。

——ということは、「息」の状態さえ良くなれば、心に大きなプラスがあるはず。

心の不調の原因を減らせる上に、回復力だって向上するに違いない。

この仮説は間もなく、確信に変わりました。

冒頭で紹介した30代の女性をはじめとして、呼吸系の整体ケアによって心の調子を回復する人たちが、劇的に増えていったのです。

不安や「やる気」が、整体で改善する理由
〜隠れ酸欠とは？〜

なぜ、整体を通してメンタル不調から立ち直る人がたくさんいるのでしょうか？
結論から言えば、酸素不足……いわば「隠れ酸欠」から解放されるからです。
たとえば、心の不調を抱えた人たちには顔色が悪いという共通点がありますが、これは酸欠の兆候と一致します。
人体の生理学的に、呼吸が浅く酸素が足りない人は、不安になるのもやる気が出ないのも、当たり前のことなのです。
なぜなら、酸素は水や食べものよりも、遥かに重要だからです。
たとえば人は、食べものや水がなくても、数時間は健康に過ごせます。
しかし、空気がなかったらどうでしょうか？

たった数分ほどでも命に関わる事態になりえます。

当たり前ですが、お腹が空いた人や喉が乾いた人よりも、「溺れている人」のほうを、真っ先に助けるべきですよね。

普段あまり注目されていませんが、空気は、食事や水よりはるかに大きな影響力を持っているのです。

実際に、食べものが足りないと、不機嫌になったり元気が出なかったりします。

水が足りないとより深刻で、全身が重くなり意識が朦朧として、気絶することさえあります。

そして、空気が足りないのはそれよりもさらに危険なことです。

つまり呼吸が浅い人の脳や体は、「食料や水が足りないよりも遥かに危機的なストレス下」にいるということです。24時間、寝ても覚めても。

もちろん、仕事や人間関係の問題などといった一般的なストレス要因も、悩ましいものです。ただ、それらにしたって、食料や水の不足よりは、マシなはずです。

それより重い「溺れ状態」というストレスを（無自覚とはいえ）抱えていたら、

元気もやる気も起きにくく、不安感があっても当たり前のことだったのです。

ただし、逆から見れば、これは大きな希望です。

元気な呼吸さえ取り戻せば、致命的なほど大きなストレスが解消されるということなのです。まるで「砂漠で水を得た」かのように……いえ、もっと言えば「宇宙で空気を得た」かのように心身が蘇るのも、不思議なことではありません。

これが、整体で不安ややる気が改善する理由です。

それこそ「気力が出ない」というのは象徴的な表現で、要は、体の中で働くべき「空気の力」……つまり酸素が足りなかったのです。

それではなぜ、こんなに重要な呼吸機能が、普通の生活の中で落ちてしまうことがあるのでしょうか。

なぜ、心が不調な人が、こんなに増えているのでしょうか？

理由は主に、2つあります。

「うつっぽい症状」が増えた理由①
生活習慣

現代の日本人のほとんどは、「うつっぽく」なりやすい生活をしています。
……きっと、これだけを聞くとショックですよね。
ただ、原因が明確だと改善が簡単になりますから、ぜひ知っておいてください。

問題は、呼吸がジャマされやすい生活環境です。
その中でも代表的なのは「**座っている時間が長すぎること**」と「**運動不足**」です。
これらによる「呼吸する力」のおとろえが、様々なメンタル不調の原因になるのです。

たとえば、スマホにパソコン、テレビ、タブレット、書類、本や雑誌……などな

CamScannerでスキャン

ど、座って利用するものが、日常の大半の時間を埋めています。

こんなふうに仕事やプライベートを問わず、長い時間座っていると、頭がうつむき、猫背の姿勢になりがちです。

すると体の中の「空気の通り道」が狭まるために、呼吸が浅くなるのです。

この仕組みがわかりやすい例に「気道確保」があります。

応急処置で人工呼吸をする前などに、アゴ先をクイッと上に向ける姿勢のことですが、イメージできますか？

あれがその名の通り、空気の通り道である「気道」が広く確保できている形です。

ところが、**うつむいている姿勢は、ちょうどその真逆。**

気道が「狭まる」形なのです。

同じように、猫背でいると胸もつぶされて狭くなるため、大きく息を吸えない体勢になってしまうわけです。

肺はよく「風船」にたとえられます。

膨らみながら招き入れた空気を、しぼむときに吐き出します。この動きの大きさ

がつまり、呼吸の深さです。

悪い姿勢で気道が狭い状態では、風船である肺は不自由に、小さな動きばかりを繰り返します。それだけでも、体には酸素不足の大きなストレスがかかります。

ただし本当に怖いのは、習慣化によって、肺の働きを助ける筋肉たちまでもが、小さく固まってしまうことなのです。

そうなると、たとえ気道を確保して深呼吸をしてみても、縮こまってしまった肺は充分な大きさまで膨らみません。

それが「深呼吸をしても気持ち良くない」とか、「呼吸を意識するとむしろ苦しくなってしまう」などという状態です。これらも、頻繁に整体のお客さんから聞くようになったお悩みですが、放っておくにはリスクが大きいものです。

もし定期的に有酸素運動をしていれば、「肺を活発に使う時間」を確保できるため、呼吸機能も回復させることができます。

ただ、なかなか充分な量の運動習慣を続けるのも、難しいですよね。

またもちろん、仕事やプライベートのスタイルを根本的に変えて、座る時間を削

的に短くする……なんて大事業は、ますます達成困難だと思います。

だからこそ、現代の生活環境で健康に生きるために大切なことは、効率的な「呼吸系のセルフケア」を覚えておくことなのです。

それさえ身につけておけば、今の暮らしのスタイルを無理に変えなくても、日々、心を快調に向かわせる習慣となってくれます。

CamScannerでスキャン

「うつっぽい症状」が増えた理由②
マスク

生活習慣に加えて、「うつっぽさ」の悩みを急増させたのが、マスクです。
新型コロナ・ウイルスの問題が深刻化して以来、様々なストレスが急増しました。
ただでさえ感染に対する不安がある上に、旅行や外出といった楽しみも制限され、日常的にマスクが義務づけられる生活になりました。
マスクが耳にかかる部分がこすれる痛みや、口周りのムレ感や肌荒れ、そして呼吸が制限される息苦しさは、心身に無視できない負担を強いています。

さらに、このマスクによる呼吸制限のダメージは、着用時だけではないのです。
最も深刻なのは**「浅い呼吸がクセになる」**という点です。
口元で物理的に「空気の入り口」がブロックされてしまうため、呼吸はどうして

CamScannerでスキャン

も小さなものになります。それを日常的にくり返すせいで、肺や呼吸の筋肉まで固まってしまいます。この負担が、生活習慣による負担に上乗せされてしまうのが、現在の怖さです。こうなると、自宅でマスクをはずしているときでさえ、無意識に呼吸が浅くなるのです。

それは「どこにいても息苦しい」生活です。

こんなに大きなストレスはありません。

ちなみに、マスク生活が定着した頃から、目立って急増した症状があります。

それは、無気力感、うつっぽさ、頭痛、ふらつき、めまい、猫背、首肩のこり、慢性疲労、不安感、動悸・息切れ、不眠といったものです。恐らくあなたの周りにも、こういった症状が「出始めた」人が少なくないでしょう。

実は、これらすべての症状が、浅い呼吸によって発症しうるものなのです。

簡単に言ってしまえば、隠れ酸欠のために心身が疲れやすく、血液がドロドロに重くなり、心肺機能が落ちていて、自律神経まで弱っている状態です。

「会社や通勤のストレスは減っているのに、なぜか気分が滅入ってます」
「今までと同じマッサージに通っても、効果を感じにくくなってきた」
「睡眠を助ける薬を飲んでも、眠れない日がけっこうあります」
「とにかく疲れが抜けなくて、朝からだるい……」
――そんな声を、もともと健康だった人からも聞くようになりました。
では、マスク生活が終わるまでずっと、こんな悩みと付き合うしかないのでしょうか？
いいえ、そんなことはありませんので、ご安心ください。
呼吸系を助ける筋肉たちをこまめにケアしていけば、マスクに負けない呼吸の力を取り戻すことができます。
そうすれば、マスクそのものに感じるストレスが軽減される効果とあわせて、心身に起きている不調もやわらいでいくでしょう。

「しんどい心」は正常なあかし

しんどい心の正体は、**体の「省エネモード」**です。

意外に聞こえるかと思いますが、体にとってすごく大事な機能の表れなのです。

この「省エネモード」を理解しやすくなる代表例は、スマホでしょう。

バッテリーの残りが少なくなると、画面が少し薄暗くなったり、動作がゆっくりになったりします。その分、バッテリーが長持ちして、「使えなくなる」という最も困る事態を防いでくれます。また、その変化のおかげで、電池残量をチェックしなくても「充電しなきゃ！」と気づくこともできる。アラームのような機能も兼ねているわけです。

大切なポイントとして、昔の携帯電話に、こんな機能はありませんでした。

つまり「省エネモード」は、最適なパフォーマンスと、タイミングの良い回復の

ために設計された、とても優秀なシステムなのです。

全く同じことが、体についても言えます。

たとえば、50m走でダッシュした直後の疲れ切っているときに、明るくポジティブで行動的な人はあまりいません。

仕事や人間関係の疲れが溜まった場合にも、やはり同じ現象が起きます。

体力や気力が残り少なくなったときには、テンションが落ちて、脳や体の働きがゆっくりになる。このごく正常な反応のおかげで、深刻な不調を防ぎつつ、回復を早めることにつながるわけです。それが体の「省エネモード」です。

この章の最初に「性格が問題で心の不調になるというのは誤解だ」とお伝えしました。

「自分の神経や体質に異常があるから、うつっぽくなるんだ」という悩み方をしている人もまた、たくさんいます。

その認識が正確でないことは、もうおわかりですよね？

「自分の何かが悪いのだ」という発想をたった今、手放してあげてください。

正しくは、心身に一定以上の疲れが溜まった際の「正常かつ優秀な反応」として省エネモードになっているということ。それがしんどい心の正体なのです。

ここで、ちょっとだけ想像してみてください。

もしも、しんどい心による省エネやアラームの機能が働かなかったら、どうなるでしょうか？

休むことを忘れて働き詰めになります。

恐ろしい事実として、神経の働きが鈍った人はしんどい心を通り越して、無自覚にストレスを溜め続けてしまう傾向があります。

そのせいで歯止めが利かず、自律神経失調症や、本格的な「うつ」になってしまい、仕事への復帰が困難になるリスクだってあります。

「メンタルが強い」と周りから見られる人の半分ぐらいは、本当に強いのではなく、鈍っているだけだったりもするのです。

本当は、誰かが気づいて、止めてあげなければいけないのに……。

CamScannerでスキャン

ただ幸いなことに、この本を手に取ったあなたの体には「アラーム機能」が充分に備わっていたと言えるでしょう。

まるで母親が風邪気味の子どもを外出禁止にして守るかのように、あなたの脳は心の不調によって、あなたを守ってきたのです。

では「省エネモード」に入ったときに大切なことは、何でしょうか？

当たり前ですが、バッテリーが切れる前に充電することです。

その「バッテリー」にあたるのは、人間にとっては気力と体力です。

そして、気力と体力を体内で生み出す働きこそが、呼吸だというわけです。

ぐっすり眠れないのはどうして？

布団に入ったら、すぐ眠れますか？
途中で目が覚めたりせず、朝はスッキリ起きられますか？

脳や内臓といった深い部分を休めるには、睡眠の充実が必須です。
ところが今、「ぐっすり眠れない」と悩む人が急増しています。
「寝付きが悪い」「途中で目が覚める」「寝起きから体がだるい」「日中も眠たい」といった症状は、いずれも無視してはいけない不眠傾向です。
実はこの問題も「しんどい心」と密接に関わっています。
なぜなら、ぐっすり眠れない原因の多くが、自律神経の乱れにあるからです。

簡単にだけ説明すると、自律神経にはいわば、2つのスイッチがあります。

1つは、テンションを上げて戦うときのスイッチである交感神経。

もう1つは、テンションを落ち着けて休むときのスイッチである副交感神経。

自律神経が一定以上まで疲れて乱れると、このスイッチの切り替えにエラーが起きます。

たとえば昼間なのに眠たかったり、夜なのに眠れなかったり。

こういった自律神経や睡眠サイクルの不調を放っておくと、脳や内臓などの疲れが抜けないために、自然に心がしんどくなってのブレーキがかかってくるわけです。

悪化を止めなければ、やがて本格的なうつに発展することもあります。

ではなぜ、自律神経が弱っている人が、こんなに増えてしまったのでしょうか。

実は、そのカギとなるのも、呼吸なのです。

医学的に見ても、**呼吸は自律神経を整える最も簡単で確実な手段**です。

たとえば、興奮したワンちゃんのように短く激しい呼吸を「ハッハッハッ」と繰り返せば、ぼくらの脈拍も早まり、体は興奮状態になります。逆に、ゆっくり静か

な呼吸をすれば、心身が落ち着いてリラックスします。

つまり、普段から肺の機能が柔軟であれば、呼吸を通して自律神経がほどよく整えられるのです。そうなれば、寝付きが良いことはもちろん、睡眠の質も深く、心身の疲れが溜まりにくくなります。

ちょうど日本では深く眠っている状態を「スヤスヤ眠る」と表現しますが、この「スヤスヤ」という音は、静かで深い呼吸のことなのです。

また、ご存じの人も多いかもしれませんが、本や雑誌で紹介される「よく眠れる方法」でも、お決まりのように呼吸法が使われています。

しかし、「そういう快眠術みたいなのを試しても、眠れなかった……」という人が多いのは、驚くほどです。これはなぜでしょうか。

もうお気づきかもしれませんね。

そもそもの「呼吸力」が落ちてしまっているからです。

浅い呼吸のクセによって柔軟性が落ちた肺の機能では、特定の呼吸法を実行することがストレスになるために、リラックスできないのです。

でも、だからこそ、呼吸系のケアは、問題の根本解決に役立ちます。
自律神経のスイッチが自然に切り替わるような呼吸力を、取り戻しましょう。

CamScannerでスキャン

薬や病院に頼らずに改善できる余地が、必ずある

「メンタルの不調は自覚しているけど、どうしていいかわからない」

「心療内科やカウンセリングには、行きたくない……」

「薬はやめられなくなりそうで怖いんです」

――そういったお気持ちは、よく理解できます。

また、「薬で楽にはなったけど、完治はしていないし、少しずつでも改善していきたい」といったご相談もよく耳にします。

もちろん、心療内科やカウンセリング、お薬などの力を借りるのは悪いことではありません。そういった処置が必要な状況もありますし、それらのおかげで、順調に回復していく事例もたくさんあります。

ただ、そういった手段が合わない人もいますし、不安のほうが勝ってしまって、手を出しづらいケースもあるでしょう。

そんな人にこそ、本書で紹介する「呼吸系のセルフケア」を試してもらいたいです。

これまで紹介してきたように、体へのアプローチで心の不調が改善するケースは、声を最大にして全国で叫びまわりたいほど、多いのです。

だからどうか、ご自身のメンタルの回復をあきらめないでください。

何より心配なのは「安心して試せる解決方法がないから」といって、辛いまま、不安を抱えたまま「しんどい心」を我慢で乗り切ろうとすることです。

この章の最後に、改めて強調させてください。

メンタルの問題にだって、自分の力で改善できる余地が、必ずあります。

しかも、**あなたの性格や生活スタイルを無理に変える必要はありません。**

命を守るための「省エネモード」が正常に働いているご自身のことを、責める必

要もありません。

リスクも気まずさも心の負担も不安もなく、試せる改善策があるのです。

第2章

メンタル回復の
カギは
「みぞおち」

CamScannerでスキャン

実は「弱点だらけ」だった深呼吸

呼吸の力を取り戻せば、心の不調は回復できる。

第1章では実例や理由もまじえて、そんなお話をしてきました。

「だったら毎日、深呼吸をすればいいんですか？」

そう思う方も、多いでしょう。

最初はぼくも回復を早めるために、深呼吸をオススメしていました。

ところが、どうも効き目が出ている兆候が見えてきません。

改善するケースのほうが少ないことに違和感を覚えて、何人かのお客さんに「試しに深呼吸をやってみてください」とお願いしました。

すると――

「スゥウゥゥウウゥウ～～～～……ハァアァアアアァアァア～～～～～～

半数以上の人が、空気を目一杯吸い込んで、目一杯吐き出すのです。肩が少し上がり、胸やお腹を反らすように大きく動かし、全体的に力みがたっぷり。

「なんでででしょう、ネットとかに10秒かけて吐きましょうとか書いてあるんですけど、あんまり長い時間やってると、苦しいんです……」と悩み顔をされます。

いやいや、そのやり方では、苦しくなるのは当たり前です！

どうも一般に広まったイメージが良くないようで、深呼吸というと、ほとんどの人がこんなふうに、力みで体を固めてしまうのです。

ここで思い出してほしいのは、前の章でご説明した呼吸の目的です。**呼吸を通して自律神経の調整ができるからこそ、リラックスして睡眠が深くなり、心の不調の改善につながるわけです。**

それなのに「力んで目一杯大きく呼吸する」となると、むしろ逆効果で、脳が覚醒して「戦うモード」になってしまい、落ち着くどころではありません。

深呼吸のセルフケアで効果が見られなかったのは、こういった理由だったのだと

わかりました。

呼吸は重要です。

ただし、その手段として有効なのは、いわゆる一般的な「深呼吸」ではありません。

呼吸についての相談に、かなりの数、お応えしてきましたが、上手にできない人のほとんどは、まずこの点でつまずいていました。

呼吸を「大きくする」必要はありません。大事なのは頑張らないことであり、リラックスです。

この認識があるかないかが大きな分かれ道になるので、まず強調しておきたいと思います。

CamScannerでスキャン

なぜ、腹式呼吸はあんまり気持ち良くない？

あなたは、腹式呼吸を気持ち良くできますか？

深呼吸の「上級編」というイメージで、腹式呼吸を身につけたいと考える人はたくさんいます。また、ヨガをはじめとするストレッチ系の健康法では、必ずと言っていいほど、腹式呼吸が推奨されています。

ただし、驚くほど多くの人が、

「腹式呼吸が上手にできません」

「私には腹筋がないので、お腹に空気が入らないんです……」といったことで、悩んでいます。

困ったことに、この腹式呼吸についての誤解も、大きな問題になっています。

何よりまず、人の体のつくり上、お腹には空気が入りません。

グーグルで「肺」と検索して出てくる画像を見てもらえば瞬時にわかりますが、肺の広がる範囲は肋骨までで、そもそもお腹に直接空気が入るスペースなんて無いのです。

「入りようがないところに無理に空気を入れようとする」から苦しいし、上手にできている感じがしないし（当たり前ですが）、腹筋をカチコチに固めてしまうのです。

ちなみに、上手な腹式呼吸をする人は、空気でお腹を膨らませているのではありません。呼吸を助けるお腹の筋肉を上手に使うことで「腹圧」が高まるため、結果としてお腹が膨らんでいるだけなのです。

腹式呼吸が気持ち良くできない人の多くは、この呼吸を助けるお腹の筋肉……、「横隔膜」（おうかくまく）がガチガチに硬くなっています。

そのせいで、メンタルにプラスになるようなリラックス感を得られないのです。

CamScannerでスキャン

深呼吸にしても腹式呼吸にしても、呼吸法そのものが良くないというわけではありません。

「呼吸法を活かせるお腹ではない」ということが、問題の本質なのです。

ここは重要なポイントなので、もう少し、詳しく見ていきましょう。

口呼吸と鼻呼吸

ちなみに……ですが、呼吸のことをお話ししていると、

「口と鼻、どっちでやったほうが良いですか？」

というご質問を、度々もらいます。

これも関心が深いテーマなので、ポイントだけはおさえておきましょう。

ぼくの答えはシンプルで、

「無理なくできるなら鼻で呼吸する。鼻だけだと苦しい場合は、吐くときに口を使いましょう」というものです。

最近ではよく言われるようになりましたが、鼻は「吸う」のに適したつくりになっています。鼻毛や鼻の粘膜が、空気中の異物をフィルター、アレルゲンなどを除去する

のを防いでくれたり、湿度を調整することで喉や肺を乾燥から守ってくれたりします。

また、あまり知られていませんが、鼻呼吸には「脳を冷やす」効果もあります。鼻腔という鼻の奥の空洞には脳とつながっている毛細血管がたくさんあり、外気の温度がほどよく脳に伝わり、クールダウンします。そのおかげで、頭痛や熱中症のリスクまで軽減してくれるのです。

ただ、ここまで紹介した鼻呼吸のメリットのほとんどが「吸うときに発生するもの」です。

また「鼻呼吸が苦手だ」という人は少なくないのですが、詳しく理由を聞いていくと、その大多数は「鼻で吐くのがなんとなく苦しい」というもので、鼻で吸うのが辛いという人はほぼいません。

また、もともと口にしかできない仕事に「しゃべる」機能があることからもわかるように、空気を吐き出す構造としては、口も申し分ないつくりになっています。

つまり、「吸う」ほうさえ鼻で行っていれば、「吐く」ほうは口に任せたとしても、鼻呼吸のメリットは充分に得られるのです。

ちなみに、口は「大きな呼吸」に向いている一方で、鼻はそうではありません。
これは単純に、サイズの違いのためですね。

実は、鼻呼吸が苦手だと思っている人のありがちなパターンとして、大きく呼吸することを意識してしまうために（口よりサイズの小さい）鼻ではやりにくいと感じているだけだったりもします。そのやりにくさは構造的に当然なので、本当は鼻呼吸が苦手なわけではないのです。

そして、すでにご説明した通り、リラックス効果が期待できない大きな呼吸をあえてする必要もまた、ありません。

要は、ゆっくり静かな呼吸を鼻で試してみて、苦しさがなければ、鼻呼吸を全面的に採用すると良いでしょう。もし、それでも苦しさを感じるようでしたら、吐くときだけ、口を使いましょう。

ただ、[illegible]自体の習慣に比べれば、そこまで神経質になるほど重要なポイントではありませんので、ご安心ください。

口と鼻を使い分けるのは、[illegible]、充分です。

呼吸の「理想形」って本当はどんなの？

ここまで、呼吸に関する重要な勘違いについて、説明してきました。

それでは結局、どんなやり方が理想なのでしょうか？

答えは「寝息」です。

というのも、ぼくらの生活全体を考えたときに、最もリラックスしていて、心身の疲れが回復するのは寝ているときだからです。心が不調な人たちでも、寝ている最中に症状が出ることは稀です。

寝息には、

・ゆっくりしていて無理がない

・胸もお腹も自然にやわらかく動く

・ペースが自由

という特長があります。

まず、この1つ目と2つ目の特長で、深呼吸や腹式呼吸を意識しすぎたときに起きる障害が、クリアされています。

また、3つ目の「ペースが自由」であることも、とても重要です。

呼吸法ではよく、「5秒吸って10秒吐く」といったように、ペースを長めに指定されることがあります。

しかし、こういった秒数制限があると、リラックスできない人が少なくありません。

呼吸が苦手であればあるほど、気持ち良くできなくなりますし、「苦しい」という人もたくさんいます。

なぜかというと、**人は意識することが多いと緊張してしまうものだから**です。

たとえば、お盆に飲みものを載せて運ぶ、というシーンを想像してみてください。

ジュース1~2本ならへっちゃらですが、これが3本や4本になってくると、無意識に、手や肩に力が入ります。

まして、そのお盆を運ぶ通路が狭かったり、向こうから人が来てすれ違ったりするとなると、緊張を感じたり、正確な動作をするために少し息を止めたりもします。
ぼくらの体はそんなふうに、意識すべき項目が増えれば増えるほど神経を細かく使うことになるため、勝手に緊張する（神経が張る）ものなのです。
スポーツの解説などでも「意識しすぎて力が入ったのか、らしくないミスをしました！」といった表現がよく使われる通り、強く意識することは緊張とほぼイコールです。ましてそこに苦手意識まで加われば、余計に心身は強ばります。
そんな「自動緊張システム」のようなものが、一般的な呼吸法には含まれていたわけです。呼吸の秒数、お腹の意識、背すじを伸ばすこと、胸を張ること……などなど。
そのため、良い呼吸を必要とする人であればあるほど、緊張しやすい自律神経にもなっているので、呼吸法が上手にできない……という何とも苦しい矛盾がありました。
ただこの問題の解決方法は、難しくありません。

自律神経やメンタルにプラスになるような呼吸をするためには、制限やルールが少なければ少ないほど良い、というだけなのです。

その点、寝息には、余計なものがありません。何の制限もルールもなく、意識することなど何もない状態で行われるからこそ、全身が深く休まるのです。

呼吸は頑張ってやるものではありません。

だから、安心してください。

我慢や制限なんて、しなくていいのです。

楽にできてこそ、健康法はその効果を最大に発揮します。

これからお伝えするのは、寝息のように「体の自然」をジャマしないやり方です。

CamScannerでスキャン

大事なのは呼吸法でなく「自然呼吸」

結論として、一番大事なのは「自然呼吸」です。

先ほど「呼吸には、意識すべき制限やルールが少ないほうが良い」とお伝えしました。

その究極形が、呼吸のことなんて何も考えていないときの、呼吸……。

そうです、自然呼吸の質を上げてしまうことなのです。

呼吸法には実際に、他の健康法にはないほどのポテンシャルがあります。

もし「隠れ酸欠」が解消できれば、筋肉も脳も内臓も元気になるため、心身が蘇るような変化を見込めます。

ただし、従来の呼吸法には2つの弱点があります。それは、

1. 上手になるまで効果が出にくい（意識しすぎて力みが出るため）
2. 効果が「実行中」に限られてしまう

というものです。

1については、すでにここまでご説明してきた通りです。

もし、体が覚えてしまうほど呼吸法に熟達すれば、強く意識しなくても済むので、リラックスして取り組めるようにはなります。

ただし、忙しい生活の中で、そこまでの上達を果たす人は滅多にいません。

また、より重要なのは2つ目の弱点です。

いくら優秀な呼吸法だとしても、効果が「実行中」に限られるとなると、長い時間をセルフケアに割かなくてはいけません。

たとえば、

「毎日30分の瞑想と呼吸法で、不調どころか病気までスッキリ消えました！」

と教えてくれたお客さんもいますが、彼女はヨガの先生でした。

これは正直、一般的には越えがたいハードルだと思います。

まして「まだ呼吸法が気持ち良くない」という人に、長時間の呼吸法をオススメすることなんてしたくありません。そもそも継続が困難ですし、下手をすれば、むしろストレスになってしまいます。

そんな裏事情があったために、呼吸法で劇的に健康になる人は、ごく一部に限られていたのです。

でももし、先ほどの2つの弱点を克服できれば、どうでしょうか？

上手になる前から、効果が出るやり方にする。というよりむしろ、上手になる必要がないものにする。

また、実行中のたとえば3分ではなく、それ以外の一日中……つまり23時間57分の呼吸の質が上がり、寝ても覚めてもずっと回復効果を発揮してくれる。

そんなセルフケアができたら、今までとは全く違ったレベルの健康法になります。

……実はそれこそが、この本でお伝えしたいこと。

「自然呼吸の質を上げる」というアプローチなのです。

CamScannerでスキャン

心の回復が「みぞおち次第」な2つの意味

「自然呼吸」さえ深くなれば、心はみるみる健康を取り戻します。

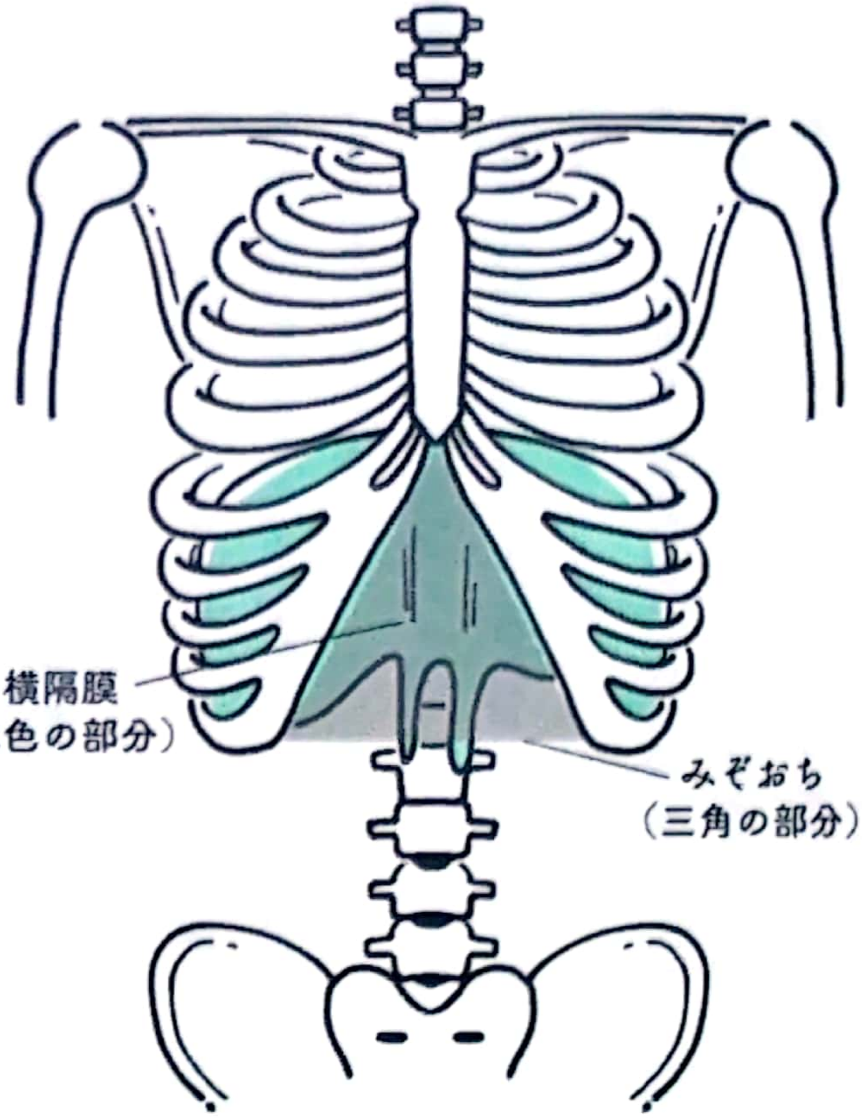
ただ問題は、呼吸を助ける筋肉たちが、カチコチに固まっていることでしたね。

その中でも一番大切な筋肉が「横隔膜」（おうかくまく）です。

胴体を「横」に「隔」てるほど大きな「膜」状の筋肉だということが、この名前の由来です。

簡単に言えば、この横隔膜が下がって「肺の風船」が膨らんだときに空気が入り、逆に横隔膜が上がって「肺の風船」がしぼむときに空気が出て行きます。そうやってぼくたちは、呼吸をしています。

呼吸を助ける「呼吸筋」たちの中でも横隔膜の影響力は圧倒的で、呼吸活動のなんと7割近くを担うと言われています。



CamScannerでスキャン

そして、この呼吸の主役である**横隔膜の健康度を左右する「ツボ（反射区）」が、みぞおちなのです。**

ちなみに、整体で考えるみぞおちは一般的な認識よりも広く、63ページのようなエリアのことを言います。

たとえば、このみぞおちは空手などでも「急所」として有名ですが、もしここをパンチされると、どうなるでしょうか。

――そうです、「息が止まる」んです。

ツボへの攻撃によって横隔膜が働けなくなるために、呼吸機能そのものが停止してしまう。

それほどに、呼吸にとってみぞおちは重要だということ。

つまり、みぞおちの柔らかさは横隔膜の柔らかさであり、自然呼吸を含むすべての呼吸の深さを決定します。

[illegible]、みぞおちが[illegible]なのです。

もう一つ大切なのが、東洋医学の視点でみる心への影響です。

どんな仕組みかというと……まず、**横隔膜は内臓全般に影響を与えます。**

体の中の膜（組織）というものは、いろんなものを包んだりつなげたりしているのですが、横隔膜は胃腸や肝臓などの内臓と直接つながっています。

そのため、横隔膜が硬くなると、内臓たちを引っ張る形で蠕動運動などの動きのジャマになり、内臓機能が落ちてしまうのです。

それがなぜ心にまで影響するかというと、東洋医学で言われる「心身一如」のつながりがあるためです。これは「心と体が一つのごとく、つながっている」という考えです。

ごく簡単に言うと、肝臓には怒り、心臓には喜び（の過剰や不足）、胃には心配、肺には悲しみ、腎臓には恐れといったように、ストレスは内臓に溜まり、処理されるものとされています。

つまり、こういった内臓の持つ「ストレス処理能力」にも、横隔膜の硬さは影響するというわけなのです。

（余談ですが、焼肉屋さんで「ハラミ」と呼ばれているのが横隔膜です。実はお肉ではなく、

内臓であるホルモンの一つとして分類されているのですが、そのことからも、内臓との深い関連性がうかがえますね）

話をまとめると、横隔膜は、呼吸機能と内臓機能の中枢を兼ねている「スーパー中間管理職」みたいな存在だということです。だからこそ、心肺とお腹の内臓たちを「間で取り持つ」ような位置にあるわけですね。

そのため、**みぞおちを通して横隔膜が弾力を取り戻せば、呼吸が自然に深くなって心の不調原因（隠れ酸欠）が解消されるだけでなく、内臓に溜まったストレスまで浄化していける**わけです。

これはもう、人体のストレス処理機能の主役と言ってもいいでしょう。

実はいま紹介した以外にも、心臓を包む心膜とつながっていて心臓機能にも影響するだとか、お腹の内臓全体をコントロールする太陽神経叢（たいようしんけいそう）という神経系の「中ボス」にも影響することなどなど……みぞおちの重要度は、説明するのが大変なくらいです。

ただ、難しい話は横に置いて、ここでは、みぞおちが呼吸や横隔膜の急所であり、心身の不調を改善する「ポテンシャルのかたまり」であるということだけ、しっかり覚えておきましょう。

9割の人のみぞおちが固まっている

非常にもったいないことに、みぞおちが柔らかい人は滅多にいません。
最近では「10人に1人いるかどうか」という希少さです。

たとえば、記憶に新しいところで、みぞおちが柔らかかった人を思い返すと……ミュージカルの俳優、ヨガの先生、ダンサー、歌手、サッカー選手、パーソナルトレーナー、投資家、作家といった特別な職業の人ばかりが浮かびます。

ちょっと例外として、特に印象深かったのは、「農家のおじいちゃん」です。
彼はもう70歳を過ぎていて「とにかく土を触るのが好きでね……」という方でした。

言葉は少ないですが、一緒に来た奥さんを見る目がとにかく優しくて、にこやかな人。みぞおちだけでなく全身の筋肉が柔らかく、肌ツヤもピカピカでした。「おれは機械なんかが嫌いでね。携帯も女房に任せっきりなんだ」と、ボリュームは小さいのによく通る声で、照れ笑いされてました。

みぞおちが柔らかい人たちの共通点は、主に2パターンです。

毎日の仕事で呼吸の質が問われること、または、パソコンやスマホといったデジタル機器の使用時間が極端に短いことです。

いずれにしても、今の日本人の平均的な生活スタイルとは大きなギャップがあります。

余談ですが、「腹が立つ」という表現はもともと、みぞおちが硬く張っている様子を言い表したものです。それぐらい、みぞおちはストレスを左右する場所だということですね。

そう考えると、ただでさえストレス社会と言われる現代で、なおかつ、後ほど紹

介するような「自覚されていないストレス」にもさらされている以上、みぞおちが柔らかい人が珍しいのは当然かもしれません。

しかし、見方を変えれば、こんなに見返りがたっぷり期待できるケア対象もないでしょう。

9割以上の人が、気力・体力のかなりの部分を眠らせているということです。

「宝の持ち腐れ」という表現がありますが、みぞおちはもちろん、決して腐ったりしません（笑）。むしろ再び活躍するときを、今か今かと待っています。

ぼくのお客さんは赤ちゃんから90歳を超える人生の大先輩までいらっしゃいますが、何歳からでも、健康な心身を取り戻すことは可能です。

すぐ手が届くそのお腹に、莫大な価値のお宝が埋蔵されているのです。

その事実を知ったら、ちょっとだけ、ワクワクしてきませんか？

CamScannerでスキャン

他人や過去は変えられない。でもみぞおちは変えられる

さて突然ですが、クイズです。
あなたの目の前に、ごくごく普通の食パンがあるとしましょう。
どうやったら、美味しく食べられるでしょうか？
10秒だけ、ぜひ考えてみてください。

……はい。
正解があるわけではないので、いろんな候補が出てくると思います。
たとえばジャムを塗る、バターを塗る、パン自体を焼く、ハムをはさむ、レタスをはさむ、ゆで卵とマヨネーズを和えた具を入れる……などなど。
もちろんどれも、不正解ではありません。

ただ、今あげた回答例の重要な弱点は、食べる人によって良し悪しが変わるということ。つまり「個性の壁」にぶつかることです。

人によってはマヨネーズが嫌いだったり、卵アレルギーだったりするかもしれません。

それでは、この食パンのクイズに「個性の壁」を超えられるような答えは、あるのでしょうか？

はい。実は、間違いようのない答えがあります。

それは「お腹を空かせる」というものです。

お腹が空いた状態になれば、好みなどの個性は関係なく、ほぼ確実に美味しさは増すでしょう。

さて、なぜこんなクイズを考えてもらったのか。

それは、心の問題と、その性質がとても似ているからです。

心の問題は、症状の種類も様々ですが、さらにその原因となると、千差万別です。

CamScannerでスキャン

そのため、Aさんにはピッタリ合った薬なのに、そっくり似た症状のBさんには、効かなかったりします。Cさんとは気が合ったカウンセラーでも、Dさんとはケンカ別れになったりもします。

つまり心のケアも、とても分厚い「個性の壁」にぶつかるのです。

たとえば、メンタルケアを学んだときに、よく出てくる考えとして、「他人や過去は変えられない。だから自分が変わるんだ」というものがあります。

でも、そうは言っても、自分自身を変えるのは、はたして簡単でしょうか？

性格はもちろん、生活だって仕事だって能力だって習慣だって、変えるのはとても大変です。なぜなら「今のようにするしかない事情」が、誰にだってあるからです。

まして、メンタル不調をはじめとして、気力が弱っている状態にあるなら尚更、自分を変えるのは困難です。

さらに言えば、その自分を変える方法にしてもやはり、「個性の壁」にぶつかります。人気の心理学を学んでみても、それがあなたやぼくには、合わないかもしれ

ません。
実際、数限り無い人たちが、そんな苦い体験を味わっていることでしょう。
だからこそ、「お腹を空かせれば誰だって、より美味しく食べられる」というような、個別の条件を超えて、前提を変えてしまうような手段が必要なのです。
性格も生活も仕事も能力も習慣も関係なく、効きうるもの。
問題を一つ一つ処理していくのではなく、メンタルの許容量自体を拡張して、問題全体を無力化してしまうような方法。
それが実は……「**みぞおちを柔らかくすること**」なのです。

もちろん、すべての問題が100％解消するとは、言い切れません。
ただし、どんな人のどんな心の問題だろうと、その回復に役立つ可能性で言うなら、100％だと断言できます。
「ずっと感じていた無気力感やだるさが楽になったり、薬を減らしたときの不安感や疲労感が軽減したりしただけでも、ずいぶん助かりました」といったようなこと

を、実際によく言われます。

そんなふうに、気力や体力や自律神経の状態が改善すれば、あらゆる症状が治りやすいのは明白なことなのです。

そして、気力や体力の余裕がやがて出てくれば、「変わらない他人や過去」に直面しても、ストレスをあまり受けなくなっていきます。

もっと言えば「変われない自分自身」さえ、許せるようになったりします（そうすると逆に、変えられないと思っていた対象が、自然に変わりゆくこともあるんですけどね……）。

難しい問題に直面しているときだからこそ、より変えやすい部分から、変えましょう。

どんな個性や事情や歴史を抱えていたとしても……みぞおちは、必ず変えられますからね。

CamScannerでスキャン

「息が詰まるようなストレス」こそ、確実に解消できる

「ストレスを無くすことなんて、絶対にムリです！」

だから、自分のうつっぽさやメンタルの症状を治すことは難しい。それに、「もし何か有効な対策があったとしても、生活上のストレスを無くせない限り、またすぐ繰り返してしまうんじゃないか……？」

そんなふうに悩む人が、たくさんいます。

たしかに、ストレスを無くすことはほぼ無理でしょう。

でも、大丈夫です。

ストレスは無くせなくても、その害を確実に減らせる方法があるのです。

その大切な前提となるのは「ストレスには4つの種類がある」という事実です。
一般的には「精神的に嫌なこと」がストレスだと考えられているでしょう。
でも本当は、その他に少なくとも3種類のストレスがあります。
また精神的なストレスにしても、本来はもう少し大きな範囲のものなので、4種類のストレスの全体像をぜひ、知っておいてください。
新しい発見もあり、役に立つはずです。

【4種類のストレス】

1. 身体的なストレス

疲れ、こりや痛み、無意識の力み、姿勢の悪さ、血行不良、冷え、運動不足など

2. 精神・神経的なストレス

悩み、気疲れ、負の感情、睡眠不足、不眠、目の疲れ、耳の疲れ、緊張感など

3. 環境的なストレス

厳しい暑さ・寒さやその変動、湿度、気圧の変化、体に合わないくつや机や寝具、電磁波、静電気、騒音、風通しの悪さ（換気不良）など

4. 化学的なストレス

食べすぎ、栄養不足、水分不足、アルコール、カフェイン、たばこ、残留農薬、排気ガス、食品添加物など

こんなふうに、ストレスには思ったより多くの種類があります。

そして実は、これらの「総量」が一定を超えたときに、心の不調が出てくるのです。

つまり重要なことは「減らしやすいストレスを減らせばいい」ということ。

たしかに、先述の通り、精神的なストレスを無くすことは難しい。

でもたとえば、目の疲れを目薬やホットタオルでケアしたり、睡眠時間を30分長くすることなら、まだやりやすいはず。歩く時間を1日10分だけ増やしたり、1日

・2・

1回だけ窓をあけて換気したり、惰性で飲んでいたコーヒー1～2杯分を減らしたり、耳栓をして寝ることにしてみてもいい……要は、何でもいいのです。

あなたにとって簡単で続けやすい方法で、ストレスの「総量」さえ減らせたら、必ず心の不調の改善につながります。

ちなみに、かなりハードな人間関係について「息が詰まるようなストレスだ」と言ったりしますが、これは象徴的ですね。仮に人間関係は変えられなくても、呼吸さえ深くなれば、「息が詰まる度合い」は確実に軽減します。

とても大事なことだから、もう1回だけ強調させてください。

変えやすいところを変えたらいいのです。

ちなみに、自然呼吸が深くなると、4種類のストレスすべてに強くなることも、追記しておきます。

まず、豊富な酸素と自律神経の回復によって、余計な力みや緊張感が減って疲れにくくなり、睡眠も深まることで、1の身体的ストレスや、2の精神・神経的なス

トレスが軽減されます。

また、人体は呼吸と自律神経によって体内の温度や湿度の調節もしているので、3の環境的なストレスへの対応力も上がります。

4の化学的なストレスは、豊かな呼吸で（先述の通り）横隔膜がたくさん動くことにより内臓全体が活性化し、解毒力が上がることで耐性がつきます。

要は、ストレスには4種類あるものの、呼吸力を上げる方法であれば、かなり網羅的に対応できるということです。

今回お伝えしたストレスの全体像と具体例は、生活改善の指針として末永く有用だと思います。どうしても不調が改善しにくいときには、振り返ってみてください。

CamScannerでスキャン

3年間エレベーターが使えなかった女性の話

その女性、ユイさん（仮名）は、汗だくでやってきました。

季節は、真夏。35度を超える猛暑日です。

顔色は白に近いほど悪く、肩でゼエゼエと息をしている。

「私、狭いところがダメで、エレベーターに乗れないんです……」

しばらく息を整えて落ち着いたころ、ようやく事情がわかりました。

こんな暑いなか、うちの整体院がある13階まで、階段を歩いて上ってきたようです。

「3年前、体調があまり良くなかった日に、会社に向かう電車が途中で急に止まってしまって……。どうしよう、遅刻する！　っていう焦りと、気持ち悪いのに閉じ

込められてしまったって不安に襲われたと思ったら、息の仕方がわからなくなったんです」

まだ幸いなことに、その数分後には電車が動き出します。

生きた心地がしないユイさんは次の駅ですぐ降りて、浅い呼吸をくり返しながらベンチにうずくまり、1時間ほど全く動けなかったそうです。

それから3年間、彼女はパニック発作に苦しんできました。

閉塞感や不自由感のあるシチュエーションに耐えられない。

タクシー、あまり広くない会議室、急行や特急や新幹線、飛行機、病院のMRI検査、そして、エレベーター……。

20代の彼女に強いられた制限は、どれほどの重さだったのでしょう。

そのユイさんが、結婚することになったのです。

結婚が決まってすごく嬉しかったけれど、すぐに頭をもたげた悩みは、

「昔からの夢だったヨーロッパへの新婚旅行に、こんな私が行けるだろうか……」

というものでした。

CamScannerでスキャン

そこで、カウンセリングや精神安定剤、催眠療法などを色々試したものの、改善はなかなか見られず、半ば絶望的になりながらも、評判を聞きつけてぼくの整体院に来られたとのことでした。

お体の状態を詳しく見ていくと、彼女の全身はカチコチに固まっていました。首や肩はもちろん、頭皮やお腹の張りまで、並ではありません。

そして近くにいて心配になるほど、浅い呼吸をしていました。

「やれるだけのことをやってみましょうね」と伝えつつ、呼吸系を中心に体を整えていきます。

すると、だいたい開始から5分くらいして……

「さっきより、息が吸いやすい感じがします！」とユイさんが言い始めたときには、お腹はもちろん、頭皮などの硬さも、半分以下くらいにまでゆるんでいました（症状の根っこが解けると、回復は驚くほどスピーディーなものです）。

よほど重めの酸欠状態だったのが、解放されたのでしょう。

施術が終わる頃には、何よりもまず、声のボリュームが段違いに大きくなってい

ます。顔色も良くなり笑顔も出てきて、嬉しそうに呼吸のしやすさを確かめていま
す。

「くれぐれも無理をなさらず、おうちでのケアもしてみてくださいね」

そう言って送り出した彼女は、お礼の言葉を何度も何度もくり返しながら、来たときよりも軽い足取りで玄関を出ていきました。

(3ヶ月後にせまった新婚旅行までに、何とか回復できたらいいなぁ……)

ぼくがそう思いながら、彼女が帰った後のベッドを掃除していたら、ピコン！とスマホの着信音が鳴りました。

パッと見てみると、ユイさんからです。

施術直後の連絡……何かあったのかもしれない……

心配な気持ちでメッセージをチェックすると、

「先生、私、なんかすごくイケる気がして……エレベーターに乗ってみたら、少しは不安だったけど大丈夫でした！(涙)ほんとうに、ほんとうに有難うございます！！！」

CamScannerでスキャン

むせび泣きながら喜ぶヒヨコのスタンプが、添えられていました。

ぼくにとっても、あんなに胸が震えるようなこと、なかなかありません。

そして、3ヶ月後。

ぼくのもとに、きれいな絵のポストカードが届きました。

フランスにいるユイさんからです。

躍るように元気な文字で、余白がすべてギチギチに黒く埋まるほど、旅行の楽しさを教えてくれています。旦那さんからのお礼の添え書きもありました。

そのポストカードを見ていたら、今まで試行錯誤してきたことが、すべて報われたような気持ちになりました。

心の不調からの回復は、ただ辛さが楽になるだけではありません。

やってみたいこと、行ってみたい場所、形にしたい願いなど……あなた本来の可能性を取り戻すことでもあります。

この本が少しでもその役に立てるように、考えうる限りベストのものを、お伝え

CamScannerでスキャン

できればと思います。

次の章からは、いよいよ実践編です！

CamScannerでスキャン

第3章

「みぞおちもみ」実践編！

CamScannerでスキャン

みぞおちもみ誕生のエピソード

メンタルの不調を改善する決め手は、みぞおちにあるようだ……。

閉所恐怖症を克服したさっきのユイさんの事例をはじめとして、メンタル疾患の改善例が次々と出てきたので、回復の仕組みは把握できていました。

ただ問題は、整体の施術でやってきた部分を、どうやって「誰でもできるセルフケア」にアレンジするか、です。

最大の壁となったのは「力み」でした。

みぞおちを緩めるためには一定の力をかける必要があるのに、本人が力むと「お腹が張る」という抵抗で跳ね返されるため、効果が相殺されてしまうのです。

これにはほとほと困りました。

何とか突破口を探したくて、整体だけでなく、東西の医学や体操、中国氣功など

CamScannerでスキャン

を調べるものの、これといった参考情報がありません。
ところが、調査がすっかり行き詰まった頃のことです。
ちょっとした息抜きのつもりで手に取った一冊に、探し求めていたヒントが見つかります。
それは、ロシアの格闘技「システマ」の本でした。
システマは世界最強の格闘技の候補として、よく名前をあげられます。
いざとなったときに最も効率良くパワーを出すための備えとして、リラックスや呼吸を重視している点が、大きな特徴です。
その本で紹介されていたエピソードとして、システマのセミナーの中には、参加者が列を成すほど大人気のサービスがある、と。
なんと、その創始者の先生が（とても安全なやり方で）希望者のお腹をパンチするのだそうです（笑）。すると先生の拳が当たって一瞬だけ強く緊張した直後、お腹から息がフッと自然に抜けつつ、緊張が「反動」になって一気に力が抜ける……。
そういう遊びなのだと言います。
もちろん、安全にパンチするにはかなり技術がいるため、創始者の先生しかやら

ないサービスらしいのですが、そのリラックス感がものすごく気持ち良いために、お腹を差し出してパンチを希望する生徒が後を絶たないんだそうです。

面白い……。

「一瞬だけあえて緊張をつくる」というやり方なら、力むことなくできます。

このヒントが決定的な材料になって、はじめて、自分でみぞおちを深く緩める方法が、誰にでもできる形に発展しました。

みぞおちもみは、全体が1分ちょっとで終わる、3ステップの健康法です。

最初に「ポンポン」とお腹を叩いて、その衝撃波で神経と筋肉をリラックスさせます（P92のステップ①）。

次に、呼吸系だけでなく神経疲労にも効果的な秘蔵のツボを刺激します（P92のステップ②）。

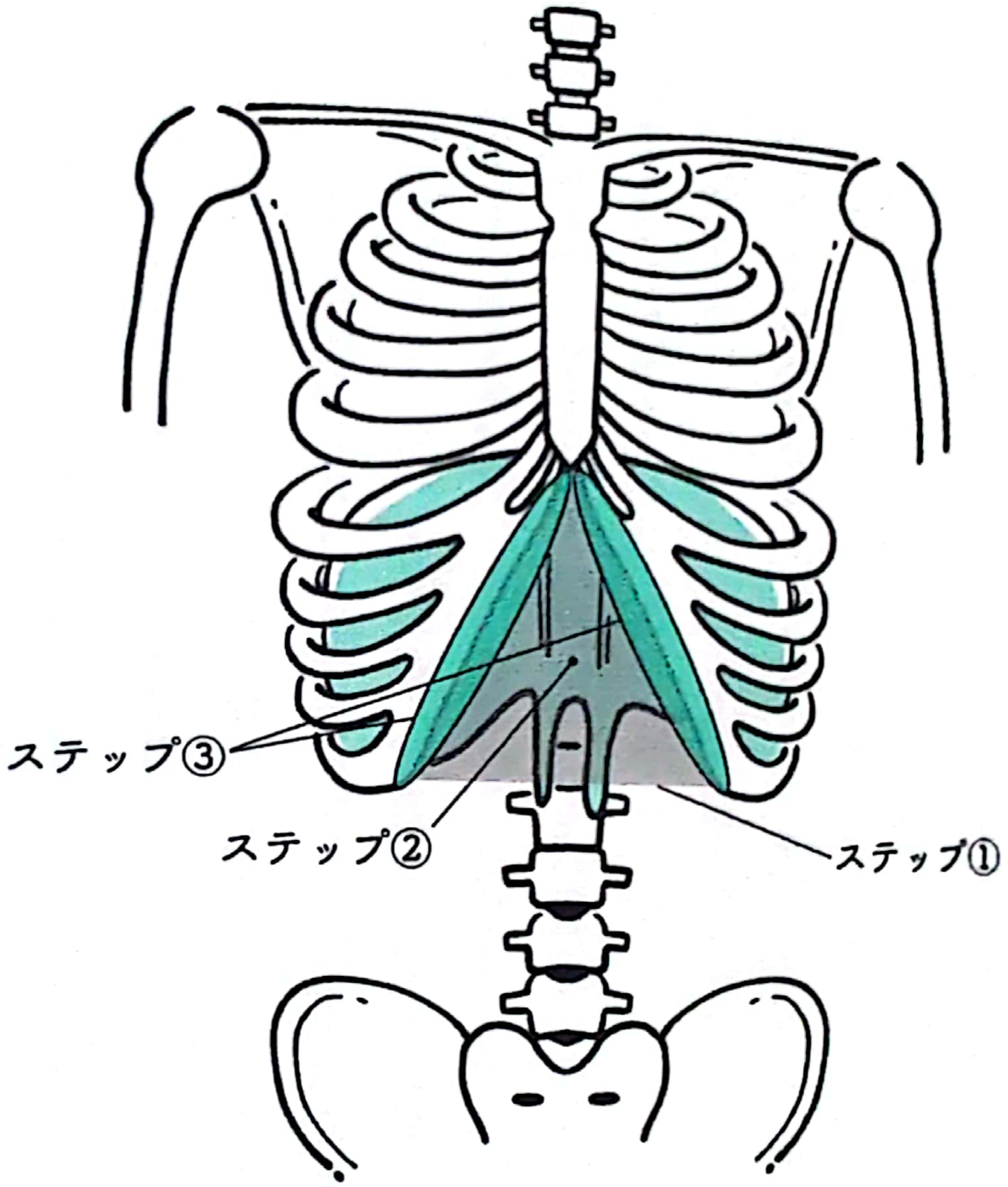
ちなみにこのツボも、呼吸筋全体の硬さを調べて、無数にあるツボ候補の一つを押し、また呼吸筋の硬さを調べて効果を検証し、また次のツボを試し……といった超アナログな実験を数百回とくり返して、ようやく見つけたものです。

最後に仕上げとして、横隔膜に直接手を当てて緩めます（P92のステップ③）。
この最終ステップも、力が要らず、苦痛がなく、楽にできる動きに仕上げました。
この3つ目のケアだけでもかなりの威力はあるのですが、3ステップを順番に踏むことによって、効き目が数倍になるつくりになっています。

実際にたくさんの人に試してもらいましたが、初めてで慣れない動きでも、肺活量が目に見えて変わっていきます。
新しい発想と組み合わせではありますが、やること自体は簡単です。
ぜひ、お気軽に試してみてください。

CamScannerでスキャン

【みぞおちもみでケアする場所】



CamScannerでスキャン

みぞおちもみ8つのメリット

「みぞおちもみ」には、8つのメリットがあります。
モチベーションや効果を高めるためにも、ぜひおさえておきましょう。

① 呼吸が「自然に」深くなる（24時間ずっと）
② うつっぽさ、不安感、焦り、緊張、イライラなどのメンタル不調が改善する
③ 頭の調子が良くなり、睡眠の質が上がる
④ 体力が改善する（全身のこりや痛み、疲労の軽減、病気予防）
⑤ 気力が改善する（やる気や行動力が高まる）
⑥ 体幹が強くなり、体温が安定する（基礎代謝や免疫力の強化）
⑦ 声の調子や通りが良くなる

⑧　1分ほどあれば、誰でも簡単にできる

これらのメリットが生じる理由については、だいたい説明済みですね。

ちなみに、⑥の体幹が強くなるという変化が起こるのは、みぞおちにある横隔膜が、体幹のど真ん中に位置するためです。インナーマッスルの代表格である腸腰筋（ちょうようきん）がまず横隔膜と直接くっついていますし、体幹を取り囲んで支える腹横筋（ふくおうきん）なども、膜組織として連動しています。

みぞおちが張っている「腹が立った状態」から、みぞおちがゆるんで下腹がしっかりする「腹がすわった状態」に変わることで、胴体がどっしり安定する、という見方もできます。これは⑤の気力の改善にも貢献する要素です。

それらの結果、体幹の筋肉も活性化して血流が上がり、体温や代謝もアップします。

もう一点、⑦の声が良くなるというメリットの理由としては、呼吸に余裕が出てきて喉の負担も減ることが大きいです。声の大きさや質を決定づけるのは「息」な

ので、みぞおちもみで「すごく歌が歌いやすくなった」と言う人もいます。

最後に、最も力を入れたのは、⑧です。

心が弱っているときに、複雑で時間のかかる習慣を続けるのは、ちょっと無理ですよね。それはぼく自身の体験としても、よくわかります。

だから、簡単で時間のかからないものになるよう、改良を重ねてきました。

そのおかげで、コストパフォーマンスがとても良い健康法になりました。

心の不調以外にも、生活の質をみるみる上げていくようなメリットが揃っていますので、これから起きる変化を楽しみにしてみてください。

STEP 1

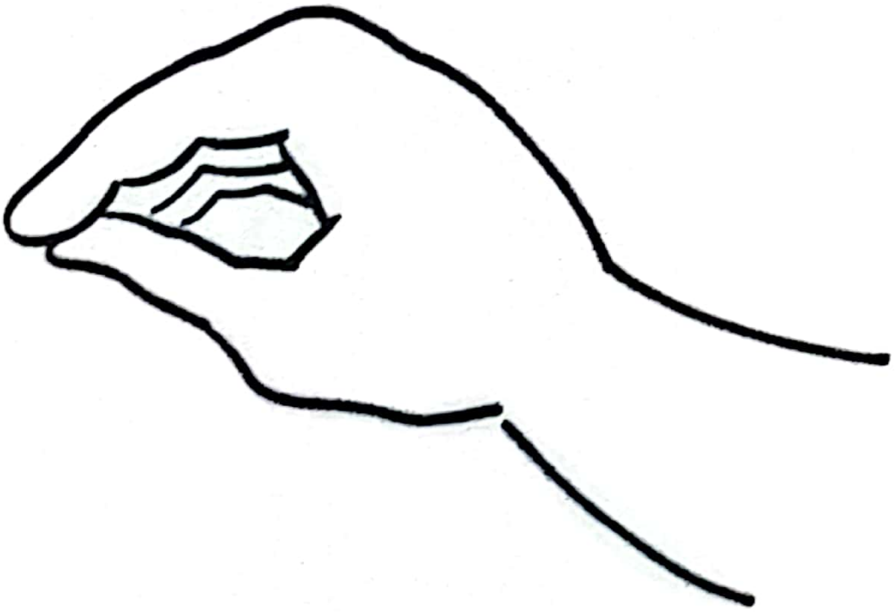
神経と筋肉をリラックスさせる
おなか太鼓

1. ポイントを見つける

へそから上に指で数えて
3本目あたりの位置を確認する。

期待できる効果

- 横隔膜と腹筋全体がゆるみ始める
- 自律神経がリラックスする
- おなか全体の血流が上がる
- おなかのツボや筋肉の反応（回復力）が良くなる



2. 手を「おわん」の形にする

利き手の指同士をピックリとくっつけて「おわん」のような形にして、1のポイントに当てる。

2. のつづき

息を吸えるだけ吸う

「おわん」の手を当てたまま、息を吸えるだけ吸って
お腹を膨らませる。

CamScannerでスキャン

Advice

- おなかを叩くときにポンという「良い音を出そうとする」と効果が出やすい（強く叩くというよりは、響きが良いほうがよく効く）。
- ひと息で20回行うのが難しい場合は、10回×2セットにして、途中に息つぎを挟んでも大丈夫。

3. お腹を「ポン・ポン・ポン」と叩く

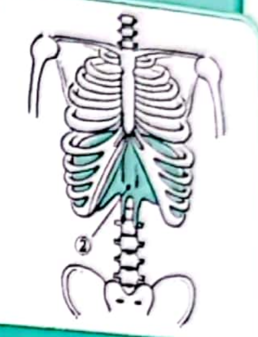
息を「フォ・フォ・フォ」と「フォ」の音で小刻みに
吐きながら、それとペースを合わせて、
お腹を手で「ポン・ポン・ポン」と20回叩く。
このとき、手で形づくった「おわん」の内側の
空気を当てるようにする。

みぞおちもみ

STEP 2

秘蔵のツボで神経疲労をほどく

リセットツボ刺激



ここが狙い！

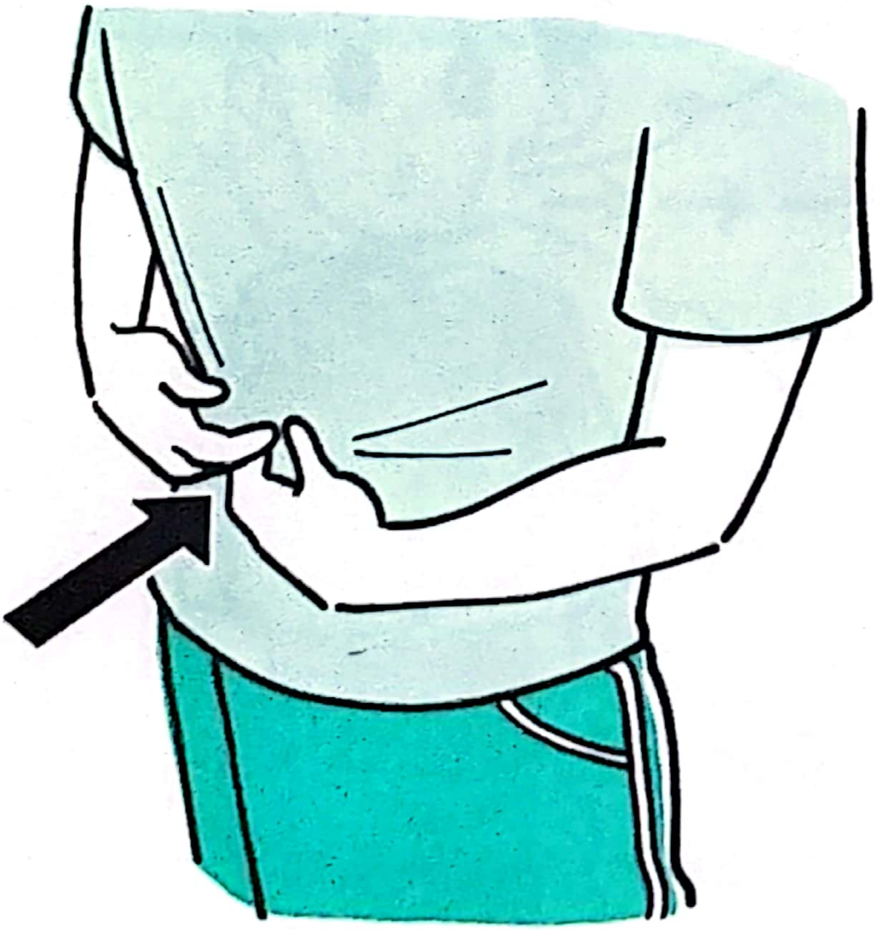
1. へそから指6歩目を確認する

へそから上に指6歩目の位置を確認し、そこに両手の中指を重ねて当てる。
人差し指と薬指は支えとして中指の両側にぴたりとくっつける。

CamScannerでスキャン

期待できる効果

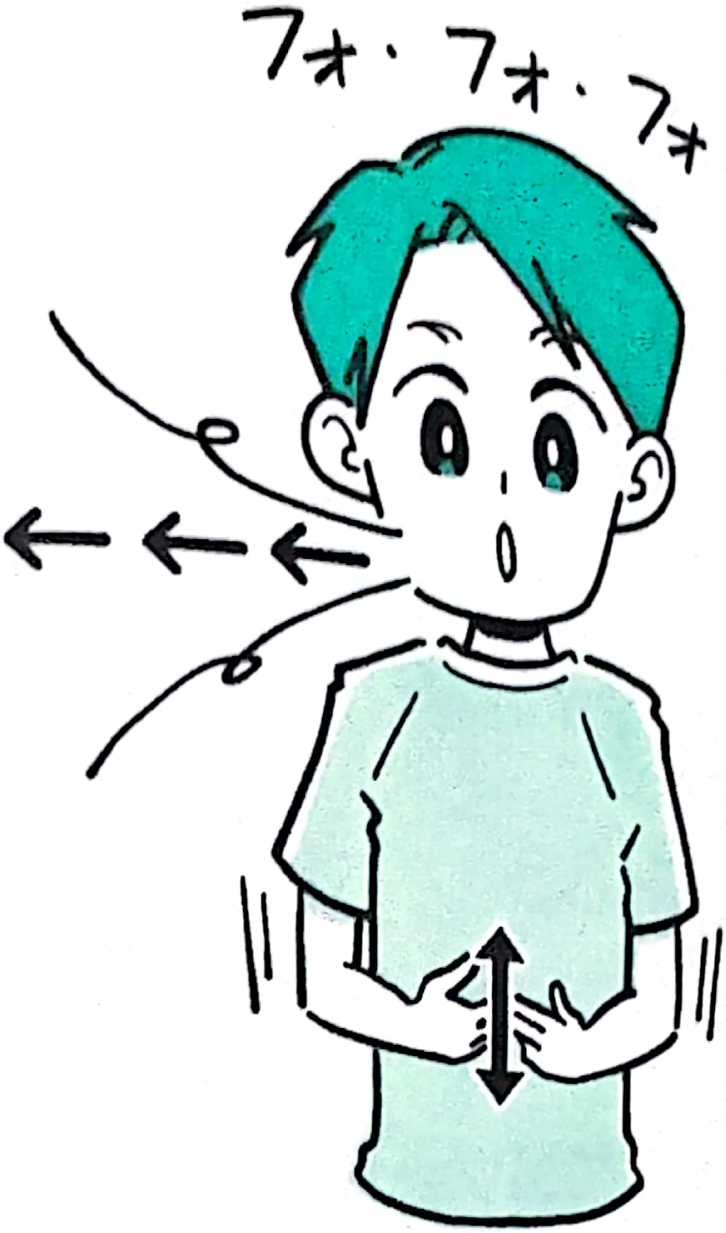
- ◉横隔膜が柔らかくなる
- ◉神経疲れが抜ける
- ◉内臓全体が活性化する
  （特に横隔膜とつながりが深い消化系）



2.両手の中指をツボに押し込む

そのツボの位置で「硬さや抵抗感を感じ始める深さ」まで両手の中指を押し込む。

CamScannerでスキャン



3. 両手を上下に10回揺らす

2の深さを保ったまま、両手を上下に10回揺らす。
このとき、手を揺らす動きに合わせて「フォ・フォ・フォ」と「フォ」の音で小刻みに息を吐く。

※おなかの疲れが深いと痛みが強く出ますが、やっていくうちに和らいで、奥まで指が入るようになってきます。

CamScannerでスキャン

Advice

・ツボへの効果の決め手は強さではなく「動かし方」と「回数」。無理に強くしない。
・ツボを支点に、揺れる動きがお腹全体に伝わるようなイメージで行う。
・痛みが強いときは指を入れる深さを少し浅くして行う。
・これらのツボをゆるめるには、筋膜同士の「癒着をはがす動き」が有効なため、奥に押し込むのではなく、縦にこするように行う。

4. へそから指7歩目でも行う

へそから上に指7歩目の位置のツボでも、同じやり方でツボを10回、縦に揺らす。
（最初のツボから指1本分だけ上）

CamScannerでスキャン

STEP 3

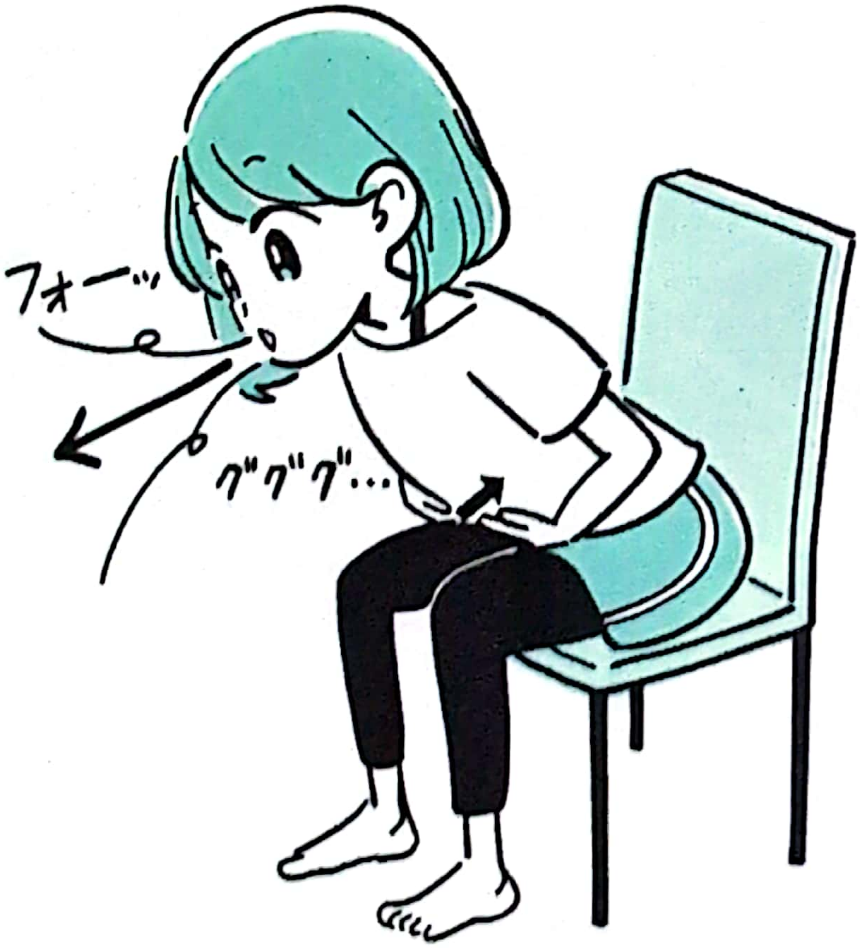
横隔膜に直接手を当てて温める
チョップ・イン

1. 肋骨の下に手を密着させる

座った状態で、おなかの両側の肋骨のすぐ下の部分にチョップをするかのように両手の小指側を密着させて、息を吸えるだけ吸う。

期待できる効果

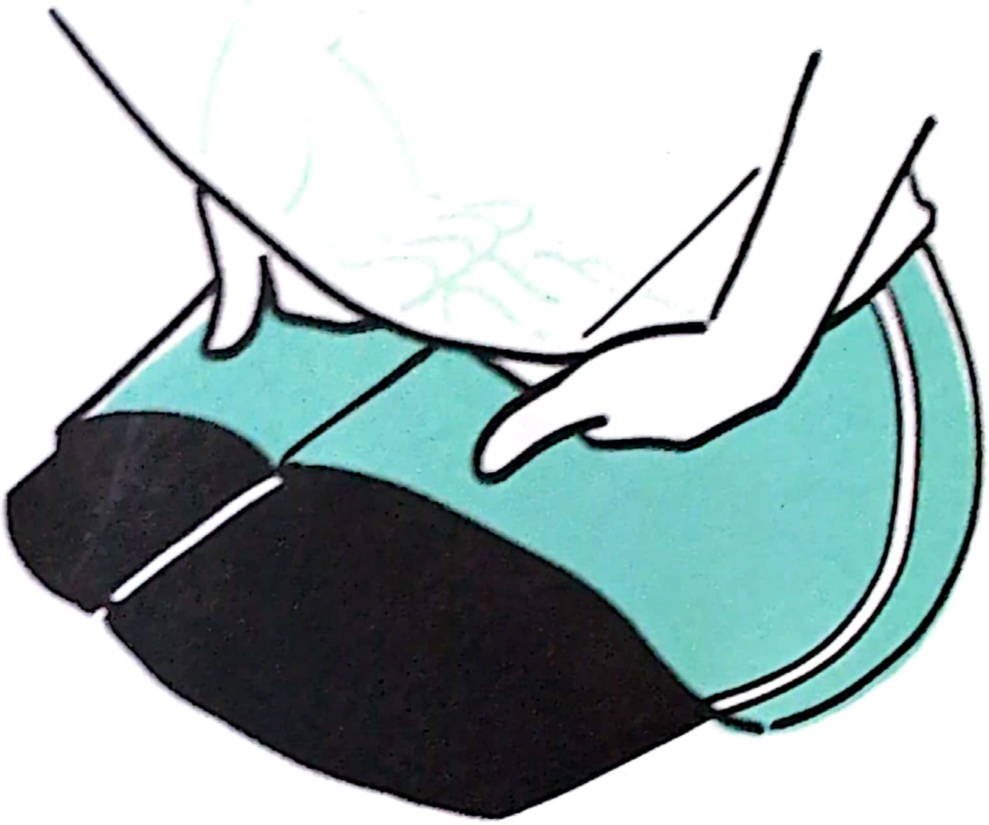
- ◎横隔膜がさらに柔らかく、動きが良くなる
- ◎吸う息も吐く息も、深く楽になる
- ◎メンタルに安定感が出る
- ◎体幹の筋肉が活性化される
- ◎体を丸めるような悪い姿勢のクセが抜ける



2.息を吐きながら、上体を倒す

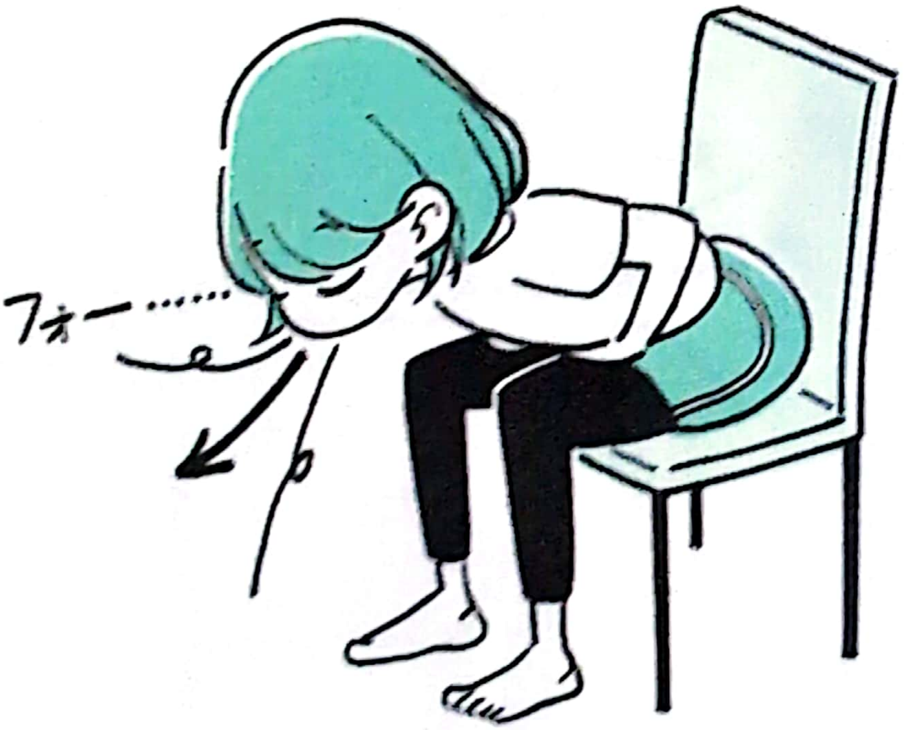
息を細く長く「フォ――― ……ッ」と吐きながら、
上体を前にゆっくり倒していく。

CamScannerでスキャン



2. のつづき

お腹ともも で、手をはさみ込むようにして、手を肋骨の
すぐ下に差し入れていく。

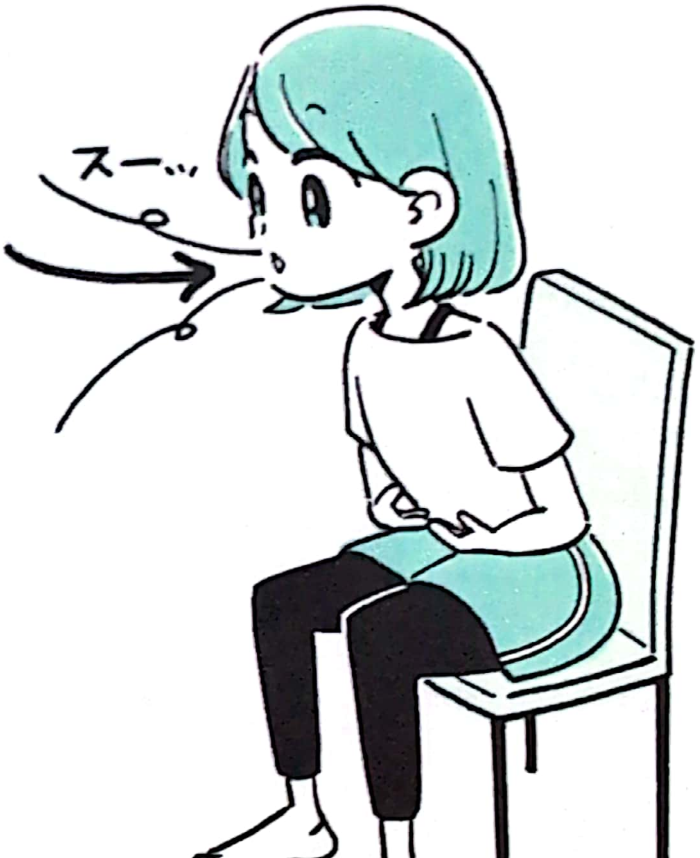


3. 息を吐き切る

苦しすぎないギリギリの深さまで手が入ったら。
上体を止めて、そのまま息を吐き切るまで待つ。

Advice

- 息を吐くときは、口をストローのようにすぼめて行う。
- 痛みや苦しさがきついときは、手を差し入れる深さを少し浅くして行う。
- 息は「もう吐けない」ところまで完全に吐き切る。
- 肋骨の下に手を差し込むのが大変なときは、手の力を使うのではなく、「おなかとももではさんだ手」に向かって体重をかけるようにすると、楽になる。



4. 息を吸いながら上体を起こす

息を吸いながら上体を起こす。
それからもう一度、2〜4の動きをくり返す。

※呼吸系の疲れが深いときは、きつさが強く出ますが、
　やっていくうちに和らいで、奥まで指が入るようになっていきます。

CamScannerでスキャン

効果が倍増！「フォ」の呼吸

「みぞおちもみ」全体の効果を倍増させるのが、呼吸のコツです。細かいことのようでとても大事なので、説明しておきますね。

まず大前提として、効果を最大化するカギはリラックスです。

ただ、お腹を軽く叩くにしても、ツボを押すにしても、みぞおちをほぐすにしても、つい「頑張ろう」としてしまいがちです。

実はこれにも理由があって、不調が深ければ深いほど、落ちている体力や気力をカバーするために、無意識に力を入れすぎてしまうのです。そのせいで、ただでさえ不調なのに、力んでいる分、こりや疲れも溜め込みやすく、健康法まで効きにくくなっている……という共通パターンがあります。

その大問題である「力み」の発信源が、アゴとお腹です。

「歯を食いしばって耐える」「腹に力を入れて耐える」といった表現がある通り、ぼくらはついつい、この二ヶ所に力を入れてしまいます。

でも、ここまで的が絞れたら、解決策もはっきりしてきます。

アゴとお腹さえ柔らかく保てたら、力みの問題の大半は消えるのです。
それが「フォ」の呼吸の意味です。

この音で息を吐こうとすると、強制的に上下の奥歯が離れるため、歯を食いしばることがなくなります。アゴが自然にゆるみます。

また、勢いよく息を吐き出す音なので、お腹が大きく動いてゆるむため、力みが抜けます。さらに、その動きの勢いを借りて、肺に溜め込んでいた息も「上手に吐き切れる」のです。

この点は、とても重要です。

というのも、**ほとんどの人が、肺を「使い切っていない」からです。**

たとえば「みそおちもみ」には、吸い切ることと吐き切ることが含まれていますが、日常的にこんなことをやる人は、ほぼいないですよね？

筋肉が伸びと縮みで活性化されるのは、よくご存じだと思います。伸びの代表がストレッチ、縮みのほうは筋トレですね。そして、ストレッチにしても筋トレにしても、動きが中途半端に小さいと、その効果も小さいものになります。

もし、小さくヒョコッとしか動かさないストレッチや、ダンベルを軽くクイッとしか持ち上げない筋トレをやっている人がいたら、まるで「サボっている」ようなものですよね（笑）。

でも同じことが、肺にとっては「日常」なのです。

吸い切ることも、吐き切ることもない。

それは「しっかり使い切っていない」ということ。鍛えられないのはもちろん、活性化もされていません。

たとえば、腸の中から出し切れず残ってしまった便は「宿便」（しゅくべん）と呼ばれて、腸の働きをジャマするものとして問題視されています。

肺の中にも同じように、出し切れていない息――もっというと、体にとって負担になる「ガスの残り」が、常にあるのです。その「宿息」（しゅくいき）とでも呼びたいガスが、呼吸の効率を下げ、せっかく取り入れた新鮮な空気を、濁らせてしま

うのです。

「みそおちもみ」では、そのガスのリセットも行います。

だからこそ、呼吸力だけでなく、呼吸効率も良くなる。

そして、それを支えるのが「フォ」の音での呼吸というわけです。

すべての健康法は「力んだら台無し」な代わりに、「リラックスできれば効果倍増」だということは、ぜひ忘れないでください。

もちろん、普段の生活からこの呼吸音を使う必要はありません（笑）。

ただ、ストレッチや体操など、呼吸を意識するような健康法をやるときには、この「フォ」の呼吸で効果がアップするものは非常に多いでしょう。

「脳のエネルギーが整うツボ」の秘密

みぞおちもみのステップ2では、特別なツボを使いました。
これらは、みぞおち全体をやわらかくする最高のポイントを探し尽くした末に、辿り着いたものです。
ただし、それぞれに独自の意味があります。
たとえば、最初に刺激する「へそから上に6歩目のツボ」には、内臓全般の疲れを抜き、お腹の張りを奥までゆるめる効果があります。
また、腹直筋、腹横筋、腹斜筋といったおなかを取り巻く筋肉全般が活性化され、弾力も良くなります。
すると、食べすぎたりお腹が張ったりすると息が苦しくなる……という現象のち

ょうど真逆のことが起きます。

内臓の負担が軽くなり、お腹が柔軟に動くようになることで、呼吸が深くなるのです。

次に刺激する「へそから上に7歩目のツボ」は、神経や精神の疲労に有効なポイントです。「気を張るクセ」「気が抜けないクセ」「息つく暇もないような慢性的な緊張感」などをゆるめる効果が期待できます。

人によっては、このツボを揺らすだけで頭痛が抜けたり、気分が落ち着いたりするポイントです。

ぼく自身も、脱力が苦手なお客さんにリラックスしてもらうためによく使う優秀なツボです。

少しだけマニアックになりますが、これらの2つのツボは、どちらも「任脈」(にんみゃく)という経絡(気の流れ)上にあります。

……急に知らない言葉でむずかしく聞こえるかと思うのですが、要するに「脳の

CamScannerでスキャン

エネルギーを整える」役割のものです。

実は東洋医学の視点でみると、メンタル不調を抱える人の共通点に、この「任脈」の乱れがあります。

ごく簡単にいうと、体のエネルギー（気）が頭のほうか下腹部のほうに偏ってしまうのです。

要は「頭に血がのぼった状態」か、「頭から血の気がひけている状態」ですね。

なぜこんな話をするかというと、ここで紹介した2つのツボが、この重要な脳のエネルギーの通り道である任脈の「ちょうど中央」に位置していて、調整役になるからです。

川の水量をダムで調整するかのように、任脈上にある2つのツボが柔軟であれば、エネルギーの偏りを整えることができます。

そうして上下に偏った気が本来のバランスに戻ると「気が落ち着く」わけです。

この調整が、メンタル不調を改善するプロセスに、大きく貢献します。

そんなわけで、「みぞおちをゆるめる」という効果はもちろんのこと、「ダイレクトに脳の調子を整える」という点も、今回の2つツボの隠れた重要性だというお話でした。

CamScannerでスキャン

どうなれば、効いている？

「みぞおちもみ」の後で、少しでも息がしやすくなること。まずは、これが目標です。

早い人は、初めてやった直後に違いを感じます。

ただ、体質の問題や敏感さには個人差があるので、まずは1日1セットを1週間は続けてみてください。

吸いやすい感じや吐くのが楽な感じが「なんとなく」出てくればOKです。

息をゆっくり吸ってから「何秒吐き続けられるか」を計ってみるのもいいでしょう。「みぞおちもみ」の前後で、その秒数が伸びたり、やる前より苦しい感じが減っていたりという変化も、大きな体質改善です。

CamScannerでスキャン

次に目安となるのは、お腹のツボを押したときの痛さや圧迫感です。
これらが少しずつ軽くなっていくのも、体質改善のあかしです。
呼吸力だけでなく、内臓や神経の疲労も減っていると考えてよいでしょう。

ちなみに、こういったチェック基準は、あくまでも、体に起こる小さな変化に気づくために、お伝えしています。

もちろん、「早く良くなりたい」と願うのは人情なのですが、焦らないことも非常に大事です。変化が遅い自分を責めると、自律神経にプレッシャーがかかるからです。焦らないほうがずっと早く改善するのが、健康問題です。

一気に回復する人もたしかにいますが、ごく少数でしかありません。

ぼくらは平均で、1日に約2万回もの呼吸をしています。

つまり「**ちょっとした差**」**が出るだけでも、その2万倍ほどの違いが毎日積み重なっていくことになります。**

そういった積み重ねがある一定のラインを超えると「急に体調が良くなった」感

じになるのが、本当によくあるパターンです。でも本当は、「そのライン」を超えるまでもずっと、見えない部分にじわじわと改善が蓄積しているのです。

すぐに目覚ましいほどの違いは感じなくても、みぞおちが柔らかくなることは、必ず心身の役に立ちます。健康寿命を延ばす効果も、かなり大きなものでしょう。

ぜひ、体の小さな変化にこそ、大事に気づいてあげてください。

CamScannerでスキャン

よくある質問と答え&実演動画

実践サポートのため、みぞおちもみについてのよくある質問と答えをご紹介します。

【Q】おなかをポンポン叩くときの強さは、どれぐらいがベストですか？

【A】「ポン」と良い音が出て、叩いたときの振動で、ヘソのあたりまで軽く揺れていればベストです。苦しさや息が止まる感じがある場合は強すぎなので、そうはならない範囲で、良い音を出すことを重視してみてください。

【Q】ツボ刺激やチョップ・インは、痛いぐらいのほうが効きますか？

【A】これはよくある勘違いなので、ご注意ください。

刺激が強ければ強いほど効くわけではありません。むしろ体の負担になって「防御反応」を呼び、筋肉などが固まってしまうリスクがあります。

基準として、体が強ばったり、呼吸が小さくなったりするような刺激は強すぎだと判断してください。「効いている感じはありながらも抵抗感はない」という力加減のときに、効き目は最大になります。

【Q】ツボの位置が合っているか不安なのですが、どうしたらいいですか？

【A】まず大前提として、多少ツボの位置がズレても大丈夫です。みぞおちの周りは体によいツボの宝庫なので、マイナスになる心配はなく「別のプラス効果がある だけ」です。また、今回ご紹介した「押しながら揺らす刺激法」であれば、本来のツボと少し離れた位置からでも、振動が伝わって緩みます。ご安心ください。

【Q】1日に何回ぐらい、いつ頃にやるのが良いですか？

【A】ベストは寝る前です。最初は1日1セットでも充分な効果が期待できます。もし余裕があって2セット目をやるなら、起きてすぐにやるのが良いでしょう。

CamScannerでスキャン

【Q】「やり過ぎ」のリスクはありますか?

【A】もともと安全でソフトなケアなので、基本のコツを守ってさえいれば、やり過ぎの心配は不要です。ただ、たとえば1日に10セットやったとしても、10倍効くわけではありません。効率が最大化するのは1日2セットのあたりです。3セット目以降も効果は上積みされるものの、その度合いは小さくなっていくでしょう。5セットやる頃には、ほぼ1日に回復できる範囲の上限に達すると思われます。

【Q】やらないほうが良いケースはありますか?

【A】食事の直後や、下痢などで腹痛があるとき、生理の期間、お腹に持病がある場合などに、軽く試してみて痛みや違和感を強く感じるなら、避けたほうが無難かも知れません。ただもし、実行中にそういった不安要素を感じないなら、むしろみぞおちもみをやったほうが、症状の回復が早くなるでしょう。

妊婦さんや妊娠の可能性がある方にも、リスクは限りなく低いものの、予想外の影響が出ることも完全には否定できないため、オススメはしていません。

CamScannerでスキャン

【Q】この健康法をやれば、薬や通院をやめてもいいのでしょうか？
【A】これもよく聞かれることですが、減薬などの判断については慎重に進めてください。継続していた薬が急にゼロになるのは、神経にとってかなりの負担になってしまいます。現在、神経系統のお薬を飲んでいる方は、主治医の指導のもと、減薬していくプロセスを「楽にする」という目的で、本書をご活用頂くのが最適だと思います。

これらの他、手の使い方やそのスピード感についてなど、事前に試してもらったみなさんからは、細かな部分へのご質問もありました。そのあたりは「ひと目見れば簡単に理解できること」が多かったので、次に紹介する「実演動画」で解説しました。

効果がグッと出やすくなると思いますので、あわせてご参照ください。

著者の永井自身が「みぞおちもみ」のポイントを説明しつつ、実演しています。

パソコンからでもスマホからでも、もちろん無料でご覧になれます。

手や指の使い方、動かすペース、呼吸のしかた、力加減のイメージなどが、映像で見るとよくわかります。

見てマネすれば慣れも早く、効果も大きく出やすいので、どんどんご活用ください。

●読者さんサポートサイト（実演動画）

1．QRコードはこちら

2．または「楽ゆる　読者サポート」で検索してください。

その検索結果の1位に、読者サポートサイトが表示されます。

念のため、URLは以下の通りです。

（ https://www.ht-b.jp/bh/dokusya_support.html ）

ムリなく習慣化するコツ

まずは「**寝る直前にみぞおちもみを布団でやる**」と、決めてみるといいでしょう。

新しいことを習慣にするコツは、「時間枠」と「スタートの合図」を設定してしまうことです。

なぜなら、続かない最大の原因が「時間がとれない」「忘れる」だからです。

幸い、みぞおちもみは1分ちょっとしかかからないので、時間が足りない問題はほぼ大丈夫でしょう。

ちなみに、入浴中に行うのを好む人もいらっしゃいます。

体が温まっているので、ツボに指が入りやすいメリットもあります。

布団やお風呂でやる——といったように「場所」まで決めておくと、ますます思い出しやすくなり、継続はより簡単になります。

CamScannerでスキャン

理想を言えば、「よくある質問と答え」にも書いたように、朝と夜に合計2セットやることです。ただし、最初からムリをする必要はありません。

まずは1日1回を続けられるだけでも充分です。

もし、たまに忘れてしまうことがあっても、それまでのプラスが無かったことになったりはしません。もちろん、マイナスにもなりません。

最初から「1日3回は必ずやる！」といったように力んでしまうと、その約束事が守れなかったショックでモチベーションが急激に低下したりします。盛り上げすぎたテンションは簡単に下がってしまうものです。

むしろ、「小さな一歩からしか始めない」ぐらいのやさしさが、ちょうどいいです。

新しい習慣を始めるのは誰だって大変なのですから、1日1回でもやれたら、充分な成功で、それはもう自分を褒めていいところです。

もしうっかり忘れても「普通」でしかありません（だって今までは、やっていなかったのですから）。マイナスではなく、ただのゼロ。

ただ淡々と「今日はやろう」と思えばいいだけです。

もし1日2回なんてやれようものなら……大成功です！

健康のことは「急がないほうが早く治る」という法則を、覚えておいてください。

焦りの正体は、強すぎる期待です。

その期待は強すぎるために、なかなか叶いません。

すると、成果が出るのに時間がかかるだけで不安に襲われたり、少しでも成果が望んだレベルじゃないだけで意気消沈したりして、自律神経の負担になります。

もちろん、早く治りたいと願うのは、とても自然なことです。

ただ、つい勢い込んで「スパルタ方式」を取って始めてしまうのは、危ない落とし穴です。気持ちはわかりますが、それでは続きません。

「そもそも心や気力が弱っている」ことを、忘れないでいましょう。

どうか自分にプレッシャーをかけないであげてください。

くり返しますが、新しい習慣は、やれなくても「普通」なのです。

大事なことは、スタートダッシュのやる気が高い時期を過ぎた「後」でも、別に苦労なく続けられるペースを、最初から基準とすることです。

CamScannerでスキャン

「持続可能」という考え方が、環境に配慮する企業にとっての価値のキーワードになっていますが、個人にとっても、これが大きな違いをつくります。

「モチベーションが高くなくてもやれるペース」で淡々と続けて、やがて余力が出てきたら、余力のぶん、ちょっとだけ増やす。

そんなふうに小さなところから、習慣を「育てて」いきましょう。

みぞおちもみを1週間続けたあなたへ

お疲れさまです！

みぞおちもみは、最初の1週間が一番辛かったかと思います。

でも逆に言うと、その期間さえ乗り切れば、じわじわと楽になっていきます。

なぜなら――リセットツボ刺激がわかりやすいですが――疲れが溜まっている状態のほうが硬い上に痛みも強いからです。

少しずつ疲れが抜けてくると、全く同じツボなのに痛みが軽くなってきます。

柔らかさもそのうち感じるようになります。

すると慣れも手伝って、続けるのが苦ではなくなるでしょう。

早い場合は1週間、ゆっくりな場合で3週間ぐらい続けると、体調の違いとして

CamScannerでスキャン

実感するケースが増えてきます。

たとえば、寝起きのときに体が軽い、なんとなく疲れにくい、声が出しやすい、気力が前より長く続く、体のこりや痛みが減る……といったような変化です。

傾向として、**先に起こるのは「体の変化」です。**

これは、セルフケアがきちんと成果の出るやり方でできているということ、また、体にしっかり回復力があるということの証拠でもあります。

そして、この時点ですでに「身体的なストレス」はずいぶん軽くなっています。

次に、心の不調については、1～3ヶ月続けたあたりで楽になり始めるのが、およその目安です。症状の重さや生活上のストレス度による個人差がかなりありますので、長い目で見てあげるのが良いでしょう。

全身の健康に大きなプラスなのは、間違いないことですからね。

とはいえ、「より早く効かせたい」「良い状態を保ちたい」「悪い状態に逆戻りするのがとにかく嫌」と感じる人は多いと思います。

そんな人向けに、最後の章を書きました。

CamScannerでスキャン

ごく小さな手間でできる生活上のコツです。
どれも簡単な割に、心身を整える効果は確証済みのものばかり。
ぜひ、みぞおちもみとあわせて、好きなものだけでも、ご活用ください。

第4章

メンタルが
自然に上向くコツ

CamScannerでスキャン

歩きながら簡単にできるメンタルケア

この章では、心を好調にし、それを保つためのコツをお伝えします。

すべて「みぞおちもみ」との相性が良く、一緒に使うと互いの効能が高まり合う健康法です。また、「無理がなく楽なのに効き目が良いもの」であることも共通です。

全部やる必要はありませんので、気軽に試してみて、お気に入りを見つけてください。

さて、最初の一つは、歩きながらできるメンタルケア。

それは「外を歩くときに、目線を上げて身近な自然に注目すること」です。

すぐ近所にも、ストレスを浄化する材料というのは、たくさんあります。

CamScannerでスキャン

これは、緑が豊かな土地だけではなく、東京のような都会でも言えることです。

たとえば街路樹や、公園の緑、軒先の花壇、神社の大木など、よく探せば意外と近くにも、きれいな自然が探せるでしょう。青空や雲や月や風が感じられて、意外と注目してみれば、心を休めるたしかな力を持っています。

その根拠になるものとして、アムステルダム自由大学が行った興味深い実験があります。

ストレスが強い学生に「都市の写真」と「緑が多い公園の写真」を見せたところ、緑の公園を見た学生はリラックスを司る副交感神経が活性化。心拍数も大きく下がるという結果が出ました。

これはつまり、「自然を目で見るだけでも神経が癒やされる」ことを意味します。写真でさえ効果があるのですから、「実体験」であれば、もっと効果的です。

特に日本には四季があるので、木々やお花、風の香りなども季節によって変わっていきます。そんな変化を感じたり、探してみたりする意識が、すでに体に良いのです。

自然による癒やし効果に加えて、感覚を使うと脳が勝手に静かになるという脳

の仕組みも、ストレス解消の助けになります。

というのも、不安や悩みというのは脳内の「思考の部屋（前頭葉）」にあるので、「感覚の部屋」とは大きく離れているからです。だからこそ瞑想では呼吸や姿勢感覚に注目するなどして思考を手放そうとするわけです。

「歩行瞑想」というものが実際にあるくらいですから、運動中でもスーパーへの行き帰りでも、思考疲れを少なからず解消することは十分可能なのです。

またもう一つ、無視できない事実があります。

心が疲れている人は、姿勢を丸めて顔を上げずに歩く傾向があるのです。

足元を見ていても、スマホを見ていても、うつむいた姿勢では、自動的に呼吸が浅くなります。すると、思考も自動的に、目の前のことや、ネガティブなことに囚われがちになるものです。

また、実際にやってみるとわかりますが、うつむいた姿勢にすると、奥歯と奥歯がくっつくのです。この状態では、無意識に歯を食いしばるクセがつきやすく、アゴの緊張が首こりや肩こりを誘発し、頭の血流まで落ちてしまいます。

NG

○

CamScannerでスキャン

それが心身に良くないのです。

では逆に、目線が前を向いていれば、どうなるでしょう？

もちろん、逆のことが起きます。

うつむいた状態から顔をまっすぐ前に戻すだけでも、奥歯が自然に離れるのがわかるはず。この状態なら、余計な力みが発生しにくく、首肩のこり、頭痛なども予防できるのです。

無理に上を見る必要はありませんが、**足元ではなく前方に目をやる効能は、姿勢の面から考えても、非常に大きいのです。**

「余裕がないから周りのことなど見ていられない」という意見もあるかも知れません。

ただ、多くの場合、それは順番が逆です。

周りを見ていないから呼吸が浅く、体は強ばり、周辺の情報まで不足するために、余裕がなくなるのです。そのせいで、心が内向きに固まってしまいます。

いわば「みぞおちもみ」は、体の窓を開けて全身を換気するような健康法です。
それにプラスして「心の窓」を開けるイメージを持ってみましょう。
顔を上げて、身近にあるいろんな自然の息吹を感じとれば、心も体も風通しの良い状態になります。
もう歩くことは、ただの退屈な移動手段ではありません。
きれいなものや面白いものを探す遊びだと思って、楽しんでみましょう。

仕事や家事で疲れにくくなるコツ

小まめに換気をしましょう。

前項では「心身の換気」の話をしましたが、ここでお伝えしたいのは、**部屋の空気の入れ換え**です。

とてもシンプルですが、この重要性は、強調してもし切れないほどです。

新型コロナの問題があってから、換気の重要性を様々な研究者が強調しているように、空気は驚くほど汚れやすいものです。

実は、酸素の濃度も、簡単に下がります。

部屋の広さや人数にもよりますが「オフィスでは1時間に1度は換気をしたほうがいい」というお医者さんもいるほどです。

なぜ、そこまで換気が重要なのでしょうか。

もちろん、「体に取り入れる空気が汚れたら全身の全機能が落ちるから」なのですが、さらにもう1点、恐ろしいリスクがあります。空気が悪いと本能的に「あまり息を吸いたくない」ために、浅く呼吸するクセが染みついてしまうのです。

たとえば、思い出してもらいたいのは、森や山などの大自然です。「あ〜空気がうまい！」という、あの気持ち良さを感じているとき、ぼくらは自然に深い呼吸をしています。また、口に出してみるとよくわかりますが、「やっほーーーー」というかけ声なんて、とても合理的に呼吸が深くなる発声になっています。

体が「取り入れたい」と感じる空気があれば、本能が呼吸が深まるよう後押ししてくれるのでしょう。

まずは第1番の、新鮮な空気を取り込みましょう。

また、仕事や家事の休憩ついでに、換気をすることも非常にオススメです。窓の外をチラッと見渡せば、気分が良くなるような景観も見つかるかも知れません。

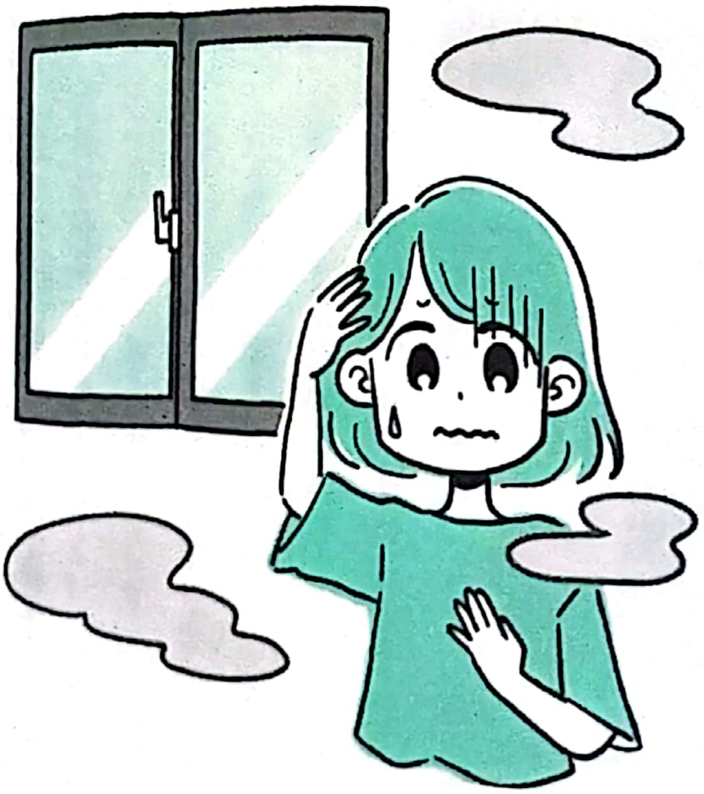
何より第1章でもお伝えした通り、「栄養補給」という意味でも、空気ほど大事なものはありません。作業の能率が上がるだけでなく、疲労感もグッと軽くなるでしょう。

応用編として、好きなアロマオイル（エッセンシャルオイル）を持ち歩くのも有効です。特にあなたが好む良い香りは「積極的に取り入れたい」ものなので、体は素直に反応し、呼吸が自動的に深くなります。

その上、**現代は目ばかりを使いすぎて疲労が偏っているので、鼻（嗅覚）に意識をスイッチする時間の意味は、とても大きいです。**神経のバランスが回復し、さらにストレスが軽くなります。

ほんのちょっとした手間や工夫で、環境は変えられます。

NG



○

CamScannerでスキャン

空気は、食べものや飲みものより重要なのだというお話を思い出して、ぜひ換気の習慣を取り入れてみてください。

食べものや飲みものを改善するよりもずっと小さいコストで、遥かに大きな見返りがあるでしょう。

CamScannerでスキャン

心をしなやかに保つ姿勢のコツ

「呼吸法は姿勢が大事」と、いろんな本で言われています。

でも本当は、そうとも限りません。

ちょっとした試し遊びでも、すぐに実感できます。

たとえば、背すじを伸ばして胸を張ってみると、たしかに息を吸うのは楽です。

ただ、吐くほうは「そうでもない」でしょう。

では次に、息を吸うのは普通にして、息を吐くときには背中を丸めてみてください。こっちのほうが、深く吐ける感じがしませんか?

「ため息」を考えてもそうですが、吐くときはむしろ、空気をしぼり出すように、体を丸めたほうが楽なのです。

これらの比較から、吸うのに楽な姿勢と吐くのに楽な姿勢は、それぞれ別だとい

うことがわかります。

では、どういう姿勢であれば、真に体に良いのでしょうか？

ポイントは2つです。

1つ目はまず、姿勢を固定しないことです。

なぜなら、筋肉の性質上、一番疲れるのは「同じ形をキープすること」だからです。

たとえばですが、あなたもきっと「60分じっと立っている」のと「60分ずっと歩いている」のとでは、じっと立っているほうが辛いと感じるはずです。

つまり、「いい姿勢を頑張って保つ」のは負担が大きくて、逆効果なのです。

ぼくらの体は「動く」ことによって、血流やリンパが充分に巡るようにできています。だから、座り方をちゃんと意識している時間があってもいいし、ダラッと少し背中を丸める時間があってもいいのです。その姿勢ごとに、やりやすい呼吸もメリットもそれぞれです。無理に固定せず、「体が飽きない」程度に、変化をつけましょう。

次に、姿勢に関する2つ目のポイントは、**胸の広がり**です。

「お腹には空気が入らない」ということはすでにお伝えしましたが、肺が活動する場所は胸です。呼吸をするときに、自分の手で胸の動きを確かめてみると、実は「横方向」にも大きく動くのがわかるはずです。この動きが非常に重要です。

猫背だと空気を吸いにくい本当の原因は、これ。胸の横方向への広がりがジャマされることが、問題の本質なのです。上下方向の動きは、そこまで変わりません。両肩が前に入ることで横に膨らみにくくなることが、妨げになるのです。

要は、どんな姿勢のときも、胸が横に広がりやすい形であれば、肺を助けることになるわけです。

具体的には、肘が胴体の真横にあることです。

本当の理想は武道などでも重視される「ワキを締める」形なのですが、これは上級編で、慣れないうちは力みにつながり、窮屈です。

なので、背すじを立てるときも、少し背中を丸めて休むときも、肘さえ胴体の真

横から大きくズレなければ、大丈夫。呼吸の深さも疲れにくさも、ずいぶん良い状態になります。

別の見方をすると、胸の広がりは、自動で行われるマッサージ機能なのです。首にも肩にも背中にもついている「呼吸筋」が大きく動くことで、こりを未然に防いでくれます。

よくある残念な例は、パソコンをするときに肘が大きく前に出て、デスクに上体がもたれかかるような形になるケースです。これでは、胸が広がりません。この形になることは、できるだけ避けましょう。

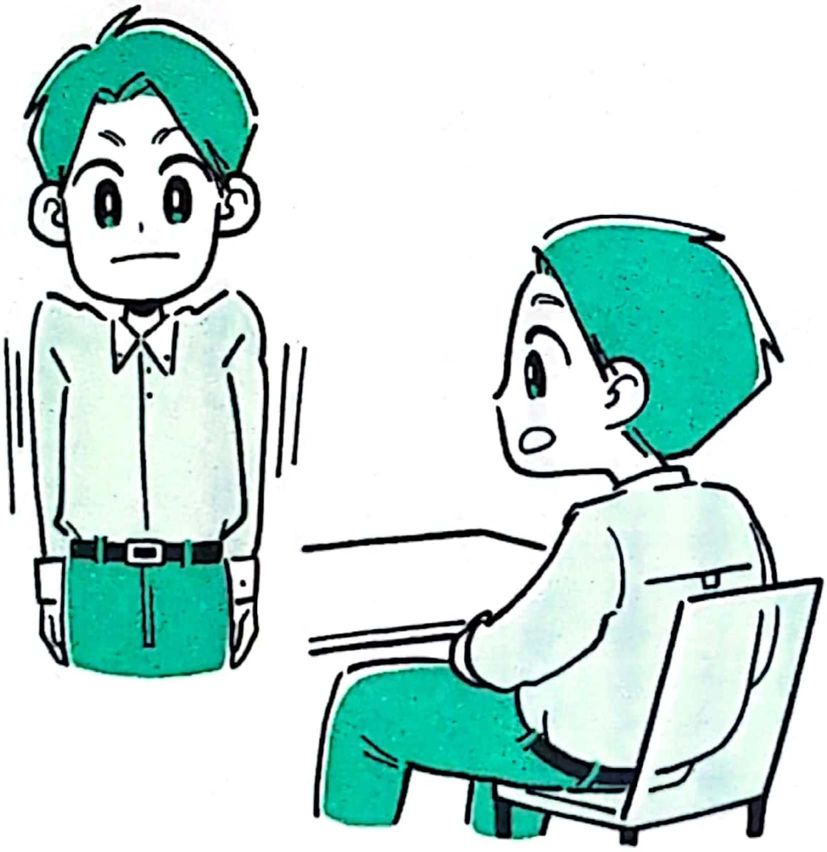
いずれにしても、マジメになりすぎなくて大丈夫です。

みぞおちもみは、体幹の筋肉の「縮こまり」を解消するので、自然と猫背のクセが良くなる効果もあります。

姿勢については「固めずに、胸の広がりだけは保つ」といったイメージだけ、大切に覚えておきましょう。

CamScannerでスキャン

NG



○

CamScannerでスキャン

ストレッチで体が柔らかくなるコツ

ストレッチは「2回目」が一番効きます。
なぜかというと、1回目は体が無意識に強ばってしまうからです。
ぼくら自身もそうですが、たとえば、急にグイッと腕を引っ張られたら、反射的に脚を踏ん張って倒れないように耐えるでしょう。
「抵抗」が起きるわけです。
そもそも脳には、体を守るためのチェック機能があります。だから、不安になるような要素があると警戒して、身を固めることで抵抗します。この抵抗を呼んでしまった状態では体はうまく伸びません。効果が出ないばかりか、筋肉が余計に硬くなるリスクもあります。
この問題の打開策は2つです。

CamScannerでスキャン

1つ目の打開策は**ストレッチ前に「みぞおちもみ」を行う**こと。

体の中央にある「力みのもと」であるみぞおちがゆるんでいれば、体の余計な抵抗はかなり予防できます。それこそ「腹を割る」という表現通りの状態になって、周りからの刺激に対する受け入れ体勢ができるわけです。

また、呼吸も血流も良い状態でのストレッチになるので、通常よりずっと安全に柔軟性が改善しやすくなります。

もう1つの打開策は、**2ステップで行う**ことです。

仮に限界まで伸ばした状態を10とすると、ストレッチの1回目は6程度まで伸ばせば充分です。これはいわば「あいさつ」のようなもので、脳や体に「ここを伸ばしますけど、攻撃ではないから大丈夫だよ」と予告する役割を持ちます。だから、決して無理がないことが重要です。人間関係と同じで、第一印象でつまずくと、後が大変なのです（笑）。

そして2回目も、10のうち8ぐらいまで伸ばすのがベストです。

限界までいこうとすると、必ず「抵抗」や「反動」が生まれるからです。

このように「浅く伸ばす→少し深く伸ばす」という2ステップを踏むと、抵抗がなく安心はあるため、筋肉が素直に反応します。ケガのリスクもありません。

また「伸びる・縮む」のポンプ動作を2往復くり返すことになるので、筋肉周りの血流も上がり、筋肉（筋繊維）の動きもより軽く滑らかになります。

意外と大事な雑学ですが、「ストレッチ」と「ストレス」は、語源が同じです。

ぼくはストレッチの指導も何千件と行ってきましたが、ストレッチに効果を感じない、または気持ち良くできない人のほとんどが「強くやり過ぎてむしろストレス化している」のです。

そんなもったいないことは、やめにしましょう。

みぞおちもみで体の受け入れ体勢を上げた上で、2段階のストレッチをやってみてください。

そのやさしい配慮は、必ず体に伝わります。

いつも以上の成果で、応えてくれるでしょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

簡単に心地よいマインドフルネスが訪れるコツ

気分を重くするような雑念から自由になって、意識が「今ここ」にある。心の自然体。

簡単に言うと、それがマインドフルネスです。

この状態に入ると、気持ちが落ち着いて、頭が休まり、体もリラックスして心地良くなります。幸福感を得られるだけでなく、その後の仕事の生産性なども上がるため、近年とても注目されているキーワードです。

ただしこの実践は、容易くはありません。

よく紹介されるのは10分〜30分ほどの「瞑想」を使ってマインドフルネスを得る方法ですが、これがなかなか続きません。

けっこうな時間がかかりますし、効能を実感できるまでに、慣れや上達の期間が

必要です。忙しい人にこそ必要なのに、最初から時間と根気が要求されてしまう。続けるにあたってのハードルが高いのです。

そこでとても有効なのが、呼吸を利用したマインドフルネスの実践です。要は「余計な思考から離れること」がポイントなので、体の感覚に注目すれば良いのです。すでにお伝えした通り、感覚に集中している間は、思考が静かになります。

そのため「みぞおちもみ」の作業を進めながら、手の動かし方や、その手によってお腹が動く感覚を一つ一つ意識して確認するだけでも、マインドフルネスの状態に入ります。

その後、1分だけでもいいので、楽で静かな呼吸をしてみましょう。

鼻からゆっくり静かに吸って、鼻または口（より楽なほう）で静かに細く吐きます。秒数を気にする必要はありません。やっていて楽なことが一番大事です。

この「ゆっくり静かに」という丁寧さが、また感覚への注目とともに、マインドフルネスを深めます。

ここまででも効果は充分です。

ただ、余裕がある人や、慣れてきた人向けに、上級編のコツもお伝えしておきましょう。

呼吸のときに目を軽く閉じて、息を吸ったときに体のどこまでが空気で膨らむのか、吐くときにはどこがどう動くのか……という感覚を確かめるようにします。正解などないことなので「なんとなく」で構いません。

この作業をしている間はずっと、深いマインドフルネスの中にいられます。思考が静かになって神経が休まるのはもちろんですが、実は「呼吸の能力が上がる」という大きなオマケもついてきます。なぜならこれは、呼吸筋の動きを丁寧に感じるストレッチ作業でもあるからです。

マインドフルネスの状態に入りやすくなり気力が回復してリラックス効果が足され、さらに呼吸の能力まで上がるわけですから、一石三鳥ですね。

ちなみに、みぞおちもみとセットでやるのが理想ではありますが、この「マイン

ドフルネス呼吸遊び」だけでも充分な効果が期待できます。

1分でも有効ですが、もし心地よく続けられそうであれば、3分、5分と時間を延ばしていってもいいでしょう。

「気力を回復したい」と思ったときの手当てとして、使ってみてください。

気持ちよくぐっすり眠れるコツ

みぞおちもみをすると、眠りの質が上がります。
体の力が抜け、寝ている間の呼吸も深くなるからです。
それにプラスして、前の項でお伝えした「マインドフルネス」を応用すると、さらに寝付きも回復力も大幅にアップします。

その方法は簡単で、呼吸によって膨らんだりしぼんだりする動きを、全身で確認していくというものです。このときの呼吸は、先ほどお伝えしたものと同じように、ゆっくり静かに行います。

たとえば、呼吸によって肩が上がったり下がったりするのは、普段から感じているかと思います。

次はそれを、首でも感じてみましょう。

呼吸筋と呼ばれる筋肉は首にもありますので、肩につられるように、首も呼吸とともに小さく動きます。

次は背中の動きを感じて……その次は腰です。

空気が直接入るところ以外にも、呼吸を助けたり呼吸の影響を受けたりするところは、無数にあります。

そんなふうに、呼吸による「体のごく小さな動き」をひとつひとつ確かめるようにして、味わっていきます。

くり返しになりますが「なんとなく」が大事です。

「動いているかも？」という程度で構いません。

ちなみに、安心してほしいのですが、**このやり方の効果に、上手・下手は関係ありません。**

普段あまり意識しないところを意識すること自体に、効能があります。良い意味で「気が散る」ということだからです。

そもそも睡眠が深くならない一番の原因は、頭や目などの「使いすぎる場所」に意識（〃気）が集まりすぎることなのです。意識が集まれば覚醒するのは当然で、そんな状態を「頭が冴えて眠れない」とか「目が冴えて眠くない」というのです。

意識を慣れないところに向ければ――もっと言うと「向けようとしてみる」だけで――頭や目はゆったりとリラックスしてくるものです。

また逆に、呼吸のときにあえて意識した、首肩や背中などの場所も、自然にリラックスします。意識したときにごく軽く筋肉に緊張感が生まれるのですが、その反動による「ふりこ」のような働きで、意識が離れるときには筋肉がゆるむのです。

そうやって胴体全体がゆるむと、布団にしっかり背中が沈みます。

いわゆる「ゆがみ」が抜けた状態になり、体が寝具とフィットするため、より疲れがほぐれやすい睡眠になります。

ちなみに、これとよく似た「自律訓練法」というものがあります。体の温感や重みなどを意識することでリラックスを呼び、自律神経を整えるという健康法です。

こちらは有名で効果も高いのですが、「感覚的すぎてわかりにくい」と悩む人が少

CamScannerでスキャン

なくありませんでした。

その点、今回お伝えしたやり方は、注目する対象が呼吸による「物理的な動き」なので、理解がしやすいようです。

やればやっただけ「ついでに」良い呼吸がクセづく、というオマケもあります。

ぜひ、布団の中で試してみてください。

お布団の心地よい肌ざわりもより強く感じられるようになるので、気に入ってもらいやすいものと思います。

CamScannerでスキャン

大事な場面で不安や緊張が落ち着くコツ

手のひらに「人」という字を書く。

緊張する場面で、実際にやってみたことがあるでしょうか？

あの動作に心が落ち着く理由は、東洋医学で説明がつきます。

人という字を書くときに指が当たる場所に「労宮」（ろうきゅう）というツボがあり、そのツボ刺激が、自律神経を司る気の流れを整えるのです。

ちなみに東洋医学では、気の流れのことを経絡（けいらく）と呼ぶのですが、特に自律神経への影響が深いこの経絡の中枢が実は、「みぞおち」にあります。

つまり体の構造上、みぞおちを柔らかくすれば、自律神経が安定し、緊張しにくい状態をつくっておけるわけです。

CamScannerでスキャン

それでもドキドキするような場面では、みぞおちもみのステップ1「おなか太鼓」（96ページ）をササッと行うのも良いでしょう。

ほんの数秒のケアですが、ダイレクトに「**緊張がゆるむツボの集合体**」を刺激できます。呼吸が深くなることで発声も安定するので、一石二鳥です。手のひらに人を書くやり方のバージョンUP版と言ってもいいでしょう。

さらにもう1つ、神経を安定させるコツは、緊張を許容してみることです。

脳科学の実験では、「緊張感がないと、スポーツでも仕事でもパフォーマ

ンスがむしろ低下する」ということが、明らかになっています。

また、今やすっかり普及したストレッチも、筋肉を伸ばすという「緊張刺激」をあえて反動として利用することで、筋肉がゆるむ仕組みになっています。

つまり、**緊張にも利用価値があるのです。**

よくあるパターンとして、「緊張してはいけない」と自分を責めることで、より緊張が強くなるケースがあります。緊張を禁止することは有効ではありませんし、そもそもが誤解だったのです。

そうではなくて、

「たしかに緊張しているが、それはそれでプラスもあるのだから、オッケー」と自分の中で思い直すようにしてあげましょう。

利用価値がわかれば、敵視をしなくなります。

敵視しなくなれば、敵はいなくなります。

敵がいなくなれば、緊張はほぐれます。

みぞおちをボンボン刺激してほどよくほぐしつつ、実力を出す準備である緊張感

を、説明してあげましょう。

それが、大事な場面で不安や緊張をやわらげ、あなたのベストを発揮するコツです。

これは注意！心が弱る「5つのNG習慣」

心の不調が回復しにくい人には、共通点があります。

大枠で言うと、第2章でお伝えした「4種類のストレス」が多いということなのですが、ここではより具体的な「落とし穴」について知っておいてください。

せっかく呼吸の力が上がってきても、その効果が余計な障壁に相殺されてしまっては、非常にもったいないからです。

これから紹介するのは、本当によくある「NG例」です。

また逆に、これらの習慣を改善することで、一気に回復が加速したケースもたくさんあります。

たとえばダイエットで考えてみたときに、毎日30分走る習慣ができたとしても、

CamScannerでスキャン

その後にケーキとコーラをがっつり食べてしまうなら、体重は減りませんよね。

そんなふうに、「良いことを始める」以上に「よくないことをやめる」ほうが成果を大きく変えることは、ままあります。

心の健康に関しても、そういった「ありがちだけど致命的な負担になること」を知っておくのは、非常に重要です。

それぞれの習慣について、NGである理由と対策をセットを解説しますので、ぜひ参考にしてみてください。

【心が弱る5つのNG習慣】

1. 睡眠不足（&質不足）

4～5時間などの短い睡眠がクセになっている人がたくさんいます。ご本人が平気だと思っているケースもありますが、ほぼ例外なく、実際の神経疲労は相当なものです。

神経疲労の怖いところは、神経が弱って鈍くなるために、自分の不調にも気づき

にくなる点です。特にこの本を手に取ってくださったような心の不調に懸念がある方には、どうにか工夫してでも、7時間ほどの睡眠時間は確保して頂きたいところです。

「たっぷり寝てもスッキリしない」という方も増えていますが、多くの場合、寝る前30分はスマホなどの電子機器を避ける、10分でも湯船につかるようにする、1日5分のストレッチだけでも体を動かす……といった対策で、大きく変わります。

もちろん、寝る前に「みぞおちもみ」をすることも非常に有効です。

かかる時間や手間よりも、生産性の向上のほうが遥かに大きいので、睡眠の量と質の確保はぜひ、最優先に考えてみてください。

人が一番回復するのは、結局「寝ている間」です。

健康に良いことの効果が「消化・吸収」できるだけの時間を、体に与えてあげましょう。

2. 冷え（隠れ冷えも含む）

女性はもちろん、本当は多くの男性も、冷えの問題を抱えています。

CamScannerでスキャン

もし、わきの下と比べて、股周りや太ももなどを触ったときに温度差を感じたら、冷え症の可能性が高いです。また、冷え症というほど深刻ではなくても、冬の寒さや夏のエアコン冷えなども、無視できない負担です。

体温調節は自律神経の仕事なので、冷えはそのまま自律神経の疲労、メンタルへの負担になるのです。特に現代は、首と足首から本格的に冷え始める傾向が強いです。

男女を問わず、冬場はマフラーなどでしっかり首の防寒をしましょう。

また、盲点になるのが、自宅。特に夏場です。

家にいるときも足首が冷えないように気をつけましょう。室内用のルームシューズやレッグウォーマーもオススメです。うちのお客さんの中には、室内での防寒を始めたことで、不眠とうつ傾向が大きく軽減した人もいるぐらいです。

3．カフェインの摂りすぎ

「うつが回復するまではコーヒーを一杯も飲まないでください」という専門家もいるぐらい、適量を超えたカフェインは神経の負担になります。

エナジードリンクにも同じリスクがありますが、テンションが上がるということは、交感神経が優位になることを意味します。すると、急に「外部からの力」で神経が興奮したことに脳は驚き、「テンションを下げてバランスを取ろう」とします。その急なテンションの乱高下によって、神経は疲労してしまうのです。

適量の目安として、たとえば、欧米でのカフェイン摂取の上限は、一日あたり400㎎。缶コーヒーにして4本分ほどの量です。多くのお茶類やエナジードリンクなどでの摂取も含めると、この基準量に危機感を覚える人も多いのではないでしょうか。

「職場にいつもあるのがコーヒーだから、よく飲むだけ」といったケースなど、ほとんどの場合、替えが利く部分があるはずです。カフェインの利尿作用による水分不足もメンタルには悪影響になるので、ぜひ、お気に入りのノンカフェインの飲みものを見つけてください。

4. 水分・タンパク質不足

うつ症状からの回復には、タンパク質が必要です。

CamScannerでスキャン

これはだいぶ有名になった話ですが、精神の安定や幸福感に関わる「セロトニン」という脳内ホルモンの「原材料」がタンパク質だからです。また、このセロトニンを元にして、睡眠を支える「メラトニン」というホルモンが作られるので、睡眠の質にも大きく貢献します。

またもう一つ、あまり認知されていませんが、水分はタンパク質以上に重要です。

まず、たった今紹介したセロトニンを合成するのにも、水分が必要です。

また、脳の栄養である酸素や糖分も、血液という水分によって、脳まで運ばれます。そして脳からの信号が神経を通って全身に届くのも、水分があるおかげなのです。その証拠に、脱水症状になると頭痛やめまい、意識障害といった神経症状が出てきます。

水分不足のまま神経や精神に関わる症状を治すのは、非常に困難なのです。

もちろん、先ほどの説明の通り、カフェインを含むものは水分にはカウントできません（むしろマイナスです）。

水を飲むのが苦手だという人も少なくありませんが、ストローを使うと、随分マシになります。

味を感じるヒマも喉で詰まることもなく、勢いよく水が入っていきますし、テレビやパソコンなどから目線をはずす必要もないため「ついつい自然に飲みやすい」のです。水が好きじゃない人は「義務」として一気に飲もうとするので、より味気の無さや飲みにくさが目立つのですが、ストローならそんな問題はあっさり克服できます。

常温に限る必要もありませんので、特に暑い時期は、少し冷やしたりしても良いでしょう（常温と冷やしたものを半々で割る、など）。

このように、水が苦手な人でも、ちょっとした工夫でかなり飲みやすくなります。第1章でお伝えした通り、「食事よりも水分のほうが命にとっては重要」だということも思い出して頂いて、小まめに飲めるよう、ぜひ取り組んでみてください。

5. 運動不足

これもコロナ以降、特に深刻化したストレス要因です。

通勤や買い物などの外出で歩くことは、充分とは言わないまでも、大きなプラスになります。それがガクンと減ったことによって、血流は悪くなり、基礎代謝が下

CamScannerでスキャン

かり、冷えやすくなります。また、[illegible]。さらに[illegible]生活スタイルになりました。

意識的に軽い散歩をするだけでも構いません。ひと昔前は「有酸素運動を20分以上継続しないと運動効果が出ない」などと言われましたが、最新の生理学の知見は違います。**5〜10分といった短い時間の運動であっても、筋肉を活性化したり、脂肪燃焼に貢献したりすることがわかっています。**

もちろん、みぞおちもみやストレッチも、体にとっては大きな「ご褒美」です。

ごく簡単に言うなら「仕事ではあまり使わない部分を使う」だけでも、それこそ気持ち（や神経）の「切り替え」ができるので、ストレスの溜まり方は大幅に軽減されるのです。

以上5つが、特にメンタルに悪影響になりやすいNG習慣です。

ただし、ここで焦らないでくださいね。

今すぐ完全に改めましょう、と言うつもりは毛頭ありません。

ただ、1つでも2つでも、少しずつでも調整していけたら、そのプラス効果はあ

なり大きなものです。

きっと悪影響を知らなかっただけのものもあると思いますから、苦もなくやめられる習慣がもしあれば、改善を始めてみてください。

すべての不調の大元の根っこは、最終的にはやはり、個人の習慣に行き着きます。

病気でさえも、そうです。

だからこそ、この地道な見直し作業は、今後の生活の質を必ず上げてくれます。

今回ご紹介したものは、心の不調だけではなく、万病のリスクを減らすものです。

ぜひ体質改善のさらなる加速のために、お役立てください。

CamScannerでスキャン

後悔を「成仏」させる

「昔のことをいつまでも考えてしまって、眠れないことがあるんです……」
これもカウンセリングでよく聞くお悩みです。
同じことについて結論が出ないまま、くり返しくり返し考えてしまう。楽しくもないのに。それどころか、過去の後悔しているシーンについて、何度も嫌な気持ちをかみしめながらも、反芻してしまう。
あなたにもそんな経験はありますか？
こういった行為を心理学では「反芻思考」（はんすうしこう）と言います。
怖いたとえになりますが、これは心の傷口を何度もいじってしまうようなもので、傷はより深くなり、回復するヒマがありません。不眠の原因にもなりやすく、あまり悪化すると、うつ傾向が出てきてしまいます。

多くの場合、反芻思考は「過去」に向かいます。未来のことを意識の外に追いやり、昔の後悔を何度も味わうものです。
そんな重荷を抱えたままでは……まして、現在進行形でさらにその重荷をどんどん積み増ししていては、良くなるものも良くなりません。

なぜここで、こんな話をお伝えしておきたいのか……。
それは、心が回復していくプロセスを阻害する要因として、後悔というものが無視できないからです。

できるかぎり、後悔は「成仏」させておきましょう。
そのためにまず知っておいてほしいのは、ほとんどの後悔には「勘違い」が含まれているという事実です。
たとえば、よくある例は、今の不調の原因だと思う事柄についての後悔です。
「自分がもっとうまくやれていれば、人間関係があんなに悪くはならなかったのに

CamScannerでスキャン

……」

「なんで、周りの心配を無視してまで、あんなに働き詰めにしていたんだろう……」

「あのとき間違ったほうを選びさえしなければ、今が全然違っていたはず……」

つい、そんなふうに考えてしまうものです。

でも、ここではあえて、考え直してみたいのです。

人の心理には、後悔を強く感じれば感じるほど、「自分が選ばなかった（選べなかった）ほうの選択肢や未来を美化してしまう」というパターンがあります。

右のそれぞれの例にしても、

「自分がもっとうまくやれていた場合のその後の人間関係」が、本当に良いものだった保証なんて、実はありません。

「周りの心配を受け入れて仕事を加減していたら、今のスキルや経験、ポジションは得られなかった」かもしれず、それは長期的には、不調より辛い可能性もありま す。

「あのとき逆の選択をしていたら」どんな未来になっていたかなんて、ただの予想

でしかありません。

自分が選ばなかった（選べなかった）未来が、今と比べてどっちが良いかなんて、本当は誰にもわかりません。

後悔するきっかけになったことが、実は「悔やむほどのことではない」可能性だって、必ず存在するのです。

そして、そもそも「別の選択肢を選ぶことは不可能だった」というケースも、あります。

誰だって、そのときの状況、体調、スキル、経験値、運、心理状態、疲労度、話の流れ、場の空気、気力……いろんなものの影響を受けます。

後悔するほど重要な選択に関して、「深い事情」が無いことなんて、ほとんどありません。

「そのときのあなた」には「それしかなかった」のではないでしょうか？

断言しますが、「他の選択肢がなかった問題」について、あなたを責める正当性は、誰にもありません。それはあなた自身も含めて、です。

CamScannerでスキャン

最後に、もう一つだけ。

ここまで読んでくださったあなたには、きっとすぐわかってもらえるでしょう。

後悔している事柄が深刻だとしても、それが今の不調の主な原因である確率は、そう高くはありません。

なぜなら、どんなにひどく思えるストレスにしても「浅い呼吸」よりは心身への負担が軽いからです。

今のあなたの不調をつくった犯人は、過去のあなたの失敗ではありません。

あなたが間違ったわけでも悪かったわけでもない部分が、小さくないはずです。

だから、昔の記憶を次々に思い浮かべてしまうようなことがまたあったら、心の中で、自分に言ってみてください。

「あのときは、それしかなかったのかもしれない」

そんなふうに少しずつでも後悔を手放していくことは、回復を大きく助けます。

心の問題を軽く扱うつもりはありませんが、意外と役立つことが多い「おまじない」として、頭のすみに置いておいてください。

自分の状態に気づく

ここまで「NG習慣」と「未消化の後悔」という2つのテーマについて、注意してほしいことをお伝えしてきました。

これらの知識は、どちらも大事な「サイン」です。

知っているだけで、心の負担となるリスクに気づきやすくなります。

これは意外なほど重要な要素です。

心の不調というものは、改善が一進一退になったり、ようやく回復したかに見えても再発したりと、なかなか安定しません。

その不安定さの最大の原因は、問題があることではなく、問題に気づけないことなのです。

やっかいなことに、疲労度がある一定のラインを超えると、心も体も「鈍く」な

CamScannerでスキャン

ります。これが本当に、危ない。
疲れや痛み、機能の低下に気づきにくくなったり、自分の考えの偏りや感情の乱れに鈍感になったりして、問題を見つける力も解決する力も弱まります。
そのせいで、不調の改善が順調に進まず、せっかく立て直しかけていた心が途中でくじけてしまうことも、悲しいほど、よく起こります。

だから、自分の状態に気づくということ。
いち早くそうできるように、準備をしておきたかったのです。
不調のせいで心身が鈍くなっているときでも、「サイン」があれば、自分の状態やそのリスクに気づくことができる。
そうすれば、症状が「ぶり返す」のを防ぐことが可能になります。
先ほどの「5つのNG習慣」に加えて、第2章でお伝えした「4種類のストレス」をチェックシート的に使うのも良いでしょう。自分の「体調日記」をごくごく簡単にノートに書き残すのも効果的です。
あなたを守るのは他の誰よりも、あなた自身です。

マインドフルネスの本質も、この「気づく」ということにあります。
回復のプロセスが挫折しないためにも、生活の充実感を高めてさらに回復を早めるためにも、自分の状態への気配りを、改めて強化しておきましょう。

CamScannerでスキャン

ストレスを味方にする方法

ストレスにも重要な「効能」があることをご存じですか？

ここまで、様々なストレスの予防法をお伝えしてきましたが、そのメとして、この大切な事実を知っておいてください。

ストレス自体は、悪者とは限りません。

事実、脳科学では、**ストレスも刺激の一部**とされています。

もし生活にストレスが全くなければ「張りあい」も失われます。

たとえば、ある心理学研究の実験で、一定期間、ストレスが全くない環境で生活してもらうというものがありました。

すると、最初の数日はのんびり過ごせて快適だったのですが、その後の生活の満足度については、どんどん下がっていったそうです。

さらにもう一つ重要なのは、脳に与える影響です。
ストレスがない環境では、何かの問題について悩んだり、その対策を考えたりといった真剣な思考をする機会が減ってしまうため、急速に脳の機能が衰えることも確認されています。
そういえば、ぼくのお客さんからも、
「主人が定年で仕事をやめて、これでやっと骨休めできるねって言ってたんですが、みるみる頭の働きが落ちるから、それを怖がって、早々に趣味で忙しくし始めました」……といったお話を伺ったりします。
つまりストレスには、生活の満足度を高める引き立て役や、脳の認知機能を高める課題役といった側面があるのです。
どうしてこんな話を終盤にお伝えしておきたいかというと、ストレスを嫌がること自体がストレスになって負担が倍増する……という負のサイクルを止めたいからです。
生活に付きもののストレスですが、「実は敵ではない」とわかれば、それだけでも、気分は軽くなります。

要は、料理でいう「スパイス」のようなもので、ストレスも適量であれば、プラスにさえなるということ。

では、適量とはどう決まるのか？

ぼくらの余裕と、ストレスの比率です。

それこそ、少ない量のスープにこしょうを入れすぎると、辛すぎて食べるのが苦痛です。

でも、スープの量を増やせるなら、どうでしょう？

どこかで、こしょうの量とバランスが釣り合ったとき、より美味しい料理ができあがります。ぼくらのスープ……つまり余裕のほうを増やすことができれば、ストレスを許容し活用できる状態になるのです。

その余裕を増やす方法とは？

みぞおちを柔らかくすることはもちろんですが、それとあわせて、**「ストレスを敵視しないこと」**です。

脳を若くやわらかく保つ刺激として、上手に扱っていきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

おわりに
あなたが変わらなくてもメンタル不調は改善できる

最後にもう一度だけ、言わせてください。
あなた自身に無理な変化を強いなくても、メンタル不調は改善できます。
これは、この本に込めたメッセージとして、強くお伝えしたかったことです。
どうしてかというと、
「自分を変えようと努力したのに、心の不調が改善しない。それどころか悪化した」という悲しい実例を、たくさん知っているからです。
仕事をやめた人、離婚した人、付き合う友達を変えた人、食生活を抜本的に変えた人、かなりハードな健康法を始めた人、性格を変えるための勉強やセミナーに大きな投資をした人、徹底的にトラウマと戦った人……。
それらが体調改善に貢献しにくいだけでも辛いのに、失うものまで……大きすぎ

CamScannerでスキャン

ます。

ぼくの整体院に来られる方の中には、そういった「色々な治療に挫折してきた人」も少なくありません。そんな人たちから、自分を変える努力の辛さを聞き、さらにそういった種類の努力の報われにくさを教わりました。

しかも、「体のケア」という新しいアプローチでメンタルが回復していく自分に驚きながら、彼ら・彼女らは、複雑な表情でつぶやくのです。

「改善したことは本当に嬉しいです。でも今思えば、あの努力や苦労は、何だったんでしょう……」

喜びも大きい中で、報われなかった苦労を思って、愕然とされるのです。

だからこそ、強く願ってしまいます。

負担が大きい上に報われにくい努力なんて、検討外にするか、少なくとも後回しにしてほしい。

自分の性格を正そうとすること、精神的なストレスを完全に「除去」しようとす

ること、生活や仕事の習慣を無理やり変えようとすること……そういったことは、最後の最後、効果の見込みが高い選択肢を試し終わるまで、保留しておくべきものです。

もしも、あなたの好みや望む生き方に適うような変化なら、努力する価値もあるでしょう。

でも、そうでなければ、ハイリスクかつローリターンです。

それを見極める基準は「たとえその努力で心の不調が治らないとしても、達成したいかどうか」だと思います。

あなたには、あなたに合うやり方がある。

必ずあります。

その手段自体について、あなたが好ましく思うものがまずは理想です。

そして少なくとも嫌ではない……つまり心に負担がないことは、ぜひ大事な条件としてください。

今回お伝えした「みそおちもみ」や知識、予防ケアなどが、それら「お気に入

り」の1つになることを願って、この本を締めくくろうと思います。

どうか、未来の健康のために今の自分を犠牲にするのでなく、今の自分を最大限に大事にすることで、健康になってください。

楽ゆる整体　代表　永井　峻

CamScannerでスキャン

さい。もちろん、必ず当たります！　応募のリクエストが確認でき次第、メールにて、特典動画や音声のリンクをお送りします。すべて、クリックするだけで簡単に視聴できるものですし、期限もありません。

●読者さんサポートサイトはこちら

1. QRコードはこちら

2. または「楽ゆる　読者サポート」で検索してください。
その検索結果の1位に、読者サポートサイトが表示されます。
念のため、URLは以下の通りです。
（https://www.ht-b.jp/bh/dokusya_support.html）

CamScannerでスキャン

永井 峻

（ながい・たかし）

楽ゆる整体・スクール代表。整体師。富山県生まれ。横浜国立大学卒。
整体師として「病院でも改善しない悩み」の改善に、10万件以上立ち会ってきた。
著者自身も20代の後半に自律神経を失調し、キャリアの危機を迎える。
東西の医学をもろもろ試すが変化がみられず、試行錯誤のすえに「神経を整える整体」とセルフケアで改善・克服した。整体師となってからもセルフケアを第一に考え、「早い、簡単、なのに効く！」をモットーとした健康法の普及に力を入れる。
本書では、これまで研究・開発してきた中から「メンタル不調に最も効いたケア」を選び抜いて改良したものを紹介した。
著書に「不調が消えてやせる うるおう体のつくりかた」（サンマーク出版）、「カチコチ体が10秒でみるみるやわらかくなるストレッチ」（高橋書店）などがある。

● Youtubeチャンネル
「楽ゆる式◎セルフケア整体」
https://www.youtube.com/user/rakuyuruTR

● ブログ
https://www.rakuyuru.jp/

CamScannerでスキャン